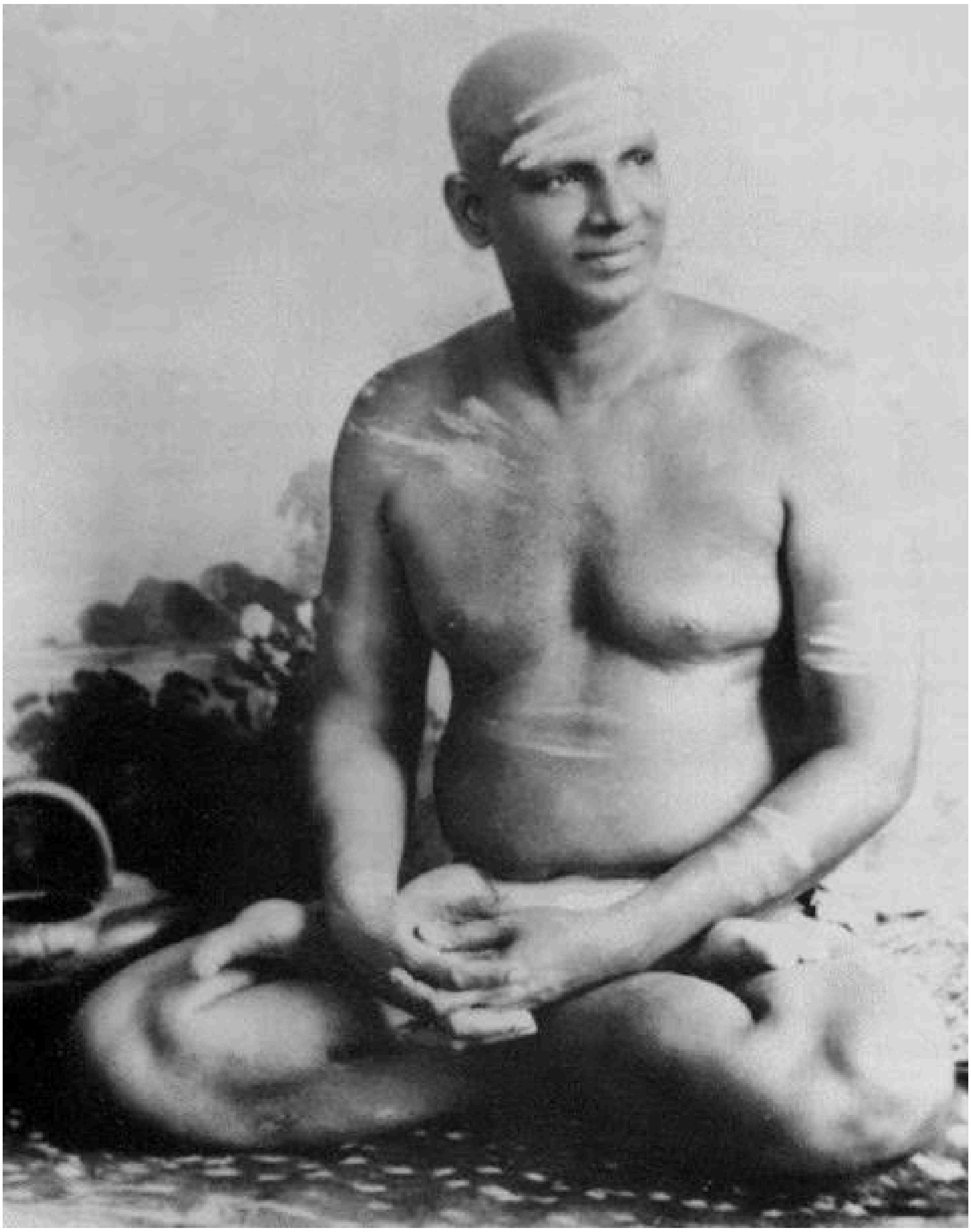
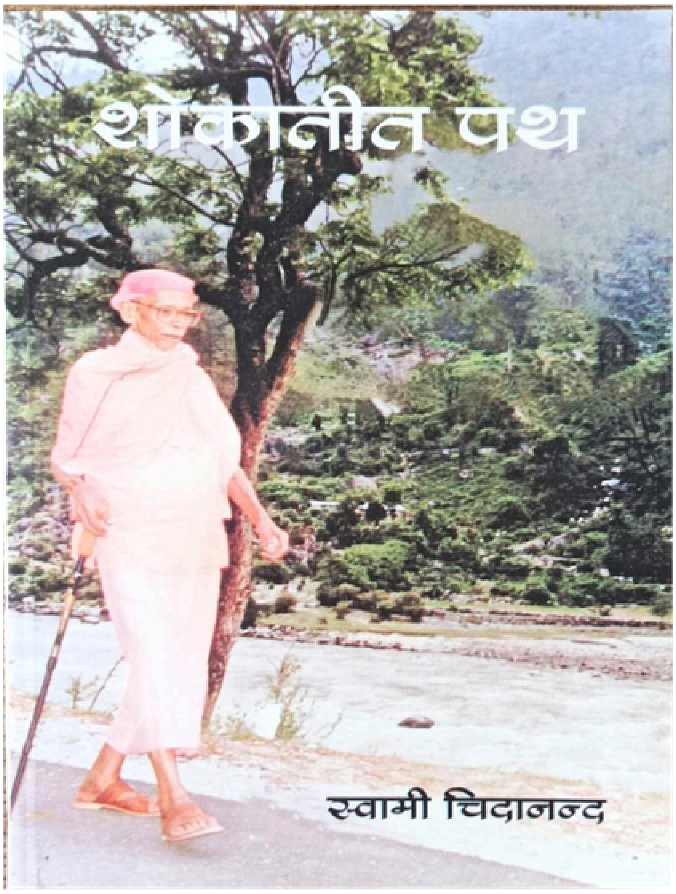




शोकातीत पथ

THE PATH BEYOND SORROW

का हिन्दीअनुवाद

लेखक

श्री स्वामी हिदानन्द सरस्वती

सही रूपान्तरण : श्रीमती गुलशन सचदेव

प्रकाशक

द हिवाइन लाइफ सोसायटी

पत्रालय: हशवानन्दनगर-२४९१९२

हिला : हटिरी गढ़वाल,उत्तराखण्ड(हिमालय), भारत

www.sivanandaonline.org, www.dishq.org1010

प्रथम हिन्दीसंस्करण : २००८

हितीय हिन्दीसंस्करण : २०१६

(५०० प्रहतयाँ)

HC 4

PRICE: 140/-

'द हिवाइन लाइफ सोसायटी , हशवानन्दनगर' के हलए
स्वामी पद्मनाभानन्द िारा प्रकाहशततथाउन्ीं ंके िारा 'योग-वेदान्त
फारेस्ट एकिोमी प्े्रस, पो. हशवानन्दनगर-२४९१९२, हिला हटिरी गढ़वाल,
उत्तराखण्ड' में मुहित।
For online orders and Catalogue visit: disbooks.org

श्री स्वामी हिदानन्द सरस्वती

(जीवन-झााँकी)

श्री स्वामी हिदानन्द अपने पूवााश्रम में श्रीधर राव के नाम से ज्ञात थे। उनका िन्म २४ हसतम्बर १९१६ को हुआ। उनके हपता का नाम श्रीहनवास राव तथा माता का नाम सरोहिनी था।
उनके हपता एक समृद्ध िीदांर थे।

स्वामी िी एक मेधावी छात्र थे। प्राथहमक तथा माध्यहमक हशक्षा पूणा कर लेने के पश्चात् सन् १९३६ में उन्ोंने लोयोला कालेि में प्रवेश हलया। सन् १९३८ में उन्ोंने स्नातक-उपाहध प्राप्त की। इस हवद्यालय में ईसाइयत का वातावरण था। इस वातावरण में व्यतीत हुआ उनका अध्ययन-काल उनके हलए मित्त्वपूणा हसद्ध हुआ। हिन्दू- संस्कृहत के सवोत्तम तथा सवोत्कृष्ट तत्त्वों ंके साथ समन्वित िो कर प्रभु यीशु, उनके पट्टहशष्ों ंतथा अन्य ईसाई सन्तों ंके िीवनादशों ने उनके हृदय में स्थान बना हलया। अपने सिि, हवशाल दृहष्ट-क्षेत्र के कारण वि कृष्ण में िी यीशु का दशान (न हक कृष्ण के स्थान पर यीशु का दशान) करने लगे। वि हितने हवष्णु-भक्त थे, उतने िी यीशु-भक्त भी। कुछ समय तक स्वामी हशवानन्द िी के साथ पत्र-व्यविार के माध्यम से सम्पका रख कर वि सन् १९४३ में आश्रम पररवार में सन्विहलत िो गये।

यि स्वाभाहवक था हक अन्तेवासी के रूप में उन्ोंने सवाप्रथम आश्रम के हशवानन्द िैररटेबल औषधालय का कायाभार साँभाला। उनके िाथ में रोगहनवारण की हदव्य-क्षमता उत्पन्न िो गयी। इस कारण रोहगयों ंकी भीड़ बढ़ने लगी।

आश्रम में उनके आने के बाद िल्दी िी उनकी कुशाग्र बुन्वद्ध का पयााप्त पररिय हमलने लगा। वि भाषण देने लगे, पहत्रकाओं ंके हलए लेख हलखने लगे तथा दशानाहथायों ंको उपदेशों ंसे लाभान्वित करने लगे। िब सन् १९४८ में योग-वेदान्त आरण्य हवश्वहवद्यालय (अब योग-वेदान्त आरण्य हवद्यापीठ) की स्थापना हुई, तब पूज्य गुरुदेव ने उन्ें उसके कुलपहत तथा रियोग के प्रािाया के रूप में हनयुक्त करके उन्ें सवाथोहित सिान प्रदान हकया। सन् १९४८ में पूज्य स्वामी हशवानन्द िी मिारि ने उन्ें हदव्य िीवन संघ के मिासहिव के रूप में मनोनीत हकया। अब संस्था का मिान् उत्तरदाहयत्व उन्ोंने अपने कन्ों ंपर साँभाल हलया।

गुरुपूहणामा-हदवस, १० िुलाई १९४७ को पूज्य श्री स्वामी हशवानन्द िी मिारि ने उन्
संन्यास-परम्परा में दीहक्षत हकया। इसके बाद से वि 'स्वामी हिदानन्द' किलाये। इस नाम का
अथा िै- िो सवोच्च ितना तथा परमानन्द में संन्वस्थत िो।

गुरुदेव के व्यन्वक्तगत प्रहतहनहध के रूप में अमेररका में हदव्य िीवन का सन्देश प्रसाररत
करने के उद्देश्य से सन् १९५९ के नवम्बर मि में स्वामी हिदानन्द विाँ की यात्रा करने के हलए
हनकल पड़े। मिा १९६२ में वि वापस लौटे।

अगस्त १९६३ में, पूज्य गुरुदेव की मिासमाहध के पश्चात्, वि हदव्य िीवन संघ के
परमाध्यक्ष के रूप में िुने गये। इसके बाद वि हदव्य िीवन संघ के सुहवसूतृत कायाक्षेत्र में िी निीं, ं
वरन् संसार-भर के अगहणत हिज्ञासुओं ंके हृदयों ंमें भी त्याग, सेवा, प्रेम तथा आध्यान्विक
आदशावाद की पताका को ऊाँिा उठाये रखने के हलए प्रयत्नशील रिे।

सन् १९६८ में पूज्य गुरुदेव श्री स्वामी हशवानन्द िी मिारि के हशष्यों ंतथा भक्तों ंके
अनुरोधपरश्रीस्वामीहिदानन्दसंसारकेअनेकदेशों ंकी यात्रा करते रिे और प्रारम्भ से िी श्री
गुरुदेवके हमशनकाकायाअथकरूपसेकरतेरिे तथा देश-हवदेश में हदव्य िीवन का सन्देश
पहुाँिातेरिे।एकउत्कृष्टसंन्यासीके रूपमेंआध्यान्विक िुम्बकत्व के गुण के धनी स्वामी िी
अनहगनतव्यन्वक्तयों ंके हप्रयपात्रबनगयेतथासंसार-भर में हदव्य िीवन के मिान् आदशों के
पुनरुज्जीवनके हलएसभीहदशाओं ंमेंकहठनपररश्रम करते-करते अन्ततः २८ अगस्त २००८ को
ब्रह्मलीन िो गये।

प्रकाशकीय

परम पूज्य श्री स्वामी हिदानन्द िी मिारि िारा हदये गये सोलि प्रविनों ंके इस सुन्दर
संकलन 'THE PATH BEYOND SORROW' का हिन्दी अनुवाद प्रस्तुत करते हुए िमें परम िषा का
अनुभव िो रिा िै।

एक प्रकार से ये प्रविन परम श्रद्धेय श्री स्वामी हशवानन्द िी मिारि के सत्संकल्प का परणाम िैं, हिन्ोंनें अपने प्रथम हशष् परम पूज्य श्री स्वामी हिदानन्द िी मिारि को हदव्य िीवन के हिज्ञासु साधकों तक उनके िारा हदया गया सन्देश पहुाँिाने के हलए पहश्चम में भेिा।

इन प्रविनों को हदये गये अनेक वषा व्यतीत िो गये िैं; परन्तु इनके अथा एवं मित्ता की प्रामाहणकता आि भी उतनी िी िै, हितनी हक उस समय थी, िब प्रविन हदये गये थे। और भी, इन प्रविनों में हदये गये प्रहशक्षण और पथ-प्रदशान के हवषय सावाभौम िैं और इनकी पहुाँि अत्यन्त हियाक िै। िमारी िाहदाक आशा िै हक यि पुस्तक आध्याजत्मक िीवन के अमूल्य सन्देश को सिी रूप में समझने में सिायता करेगी।

- द डिवाइन लाइफ सोसायटी

प्रस्तावना

हप्रय अमर आत्मन् ! शाश्वत ज्योहत की हदव्य रजश्मयो ! प्रविनों की इस शृंखला में दो शब्द हलखते हुए अतीव प्रसन्नता िो रिी िै। "भगवान् की शजक्त के रूपों में उपासना के अहतररक्त अन्य सभी प्रविन १९६० में कनाडा में हदये गये थे, ििााँ मैं परम पूज्य श्री स्वामी हशवानन्द िी मिारि की ओर से पहश्चम के हलए भारत का योग-वेदान्त सन्देश ले कर उनके (गुरुदेव के) व्यजक्तगत प्रहतहनहध के रूप में गया था।

गुरुदेव श्री स्वामी हशवानन्द िी मिारि सारे भारत में एक आध्याजत्मक गुरु के रूप में िाने िाते थे। संसार-भर में एक अहितीय आध्याजत्मक उद्बोधक और मनुष्-िाहत के हमत्र थे, हिन्ोंनें नैहतक और आदशा सावाभौहमक सत्य के प्रसार िेतु अथक प्रिार हकया!

पहश्चम में, योग के हवषय में अनेक भ्रान्तियााँ िैं। उन्ें वास्तहवक योग का ज्ञान निीं िै। अहधकतर लोग कुछ शारीररक हियाओं को िी योग की संज्ञा देते िैं। यद्यहप योग की पुस्तकें अनेक िैं, तथाहप योग के आन्तररक पक्ष का और अहधक ज्ञान प्राप्त करने की पहश्चमवाहसयों में मिती हिज्ञासा िै। व्यजक्तगत अनुभव और गुरुदेव की हशक्षा के आधार पर इन प्रविनों में मैंने

आध्यान्विक हिज्ञासुओं ं(हवशेषकर पहश्चमवाहसयों)ं के समक्ष योग की सत्यता का हनरूपण करने का प्रयास हकया ीै। आशा करता हाँ हक यि छोटा-सा प्रयास योग के प्रहत प्रिहलत सम्भ्रान्वन्तयों ंका हनराकरण करके इस हवषय को उहित रूप से आलोहकत करेगा।

योग एक पूणा हवज्ञान िै। सरल भाषा में यहद योग की व्याख्या की िाये, तो िीविा की परमिा के हलए न्वस्थरता िी गहत िै। हदव्यत्व की ओर न्वस्थर हवकास िी योग िै। योग हनम्न प्रकृहत को हदव्य प्रकृहत में पररवहतात कर देता िै। योगाभ्यास से सुस्वास्थ्य, सुख, मानहसक शान्वन्त और दु:खों ंसे मुन्वक्त हमलती िै।

मानवता एक हवशाल पररवार िै। हवहभन्न िाहतयों ंऔर राष्टरों ंने मानवता के उद्धार िेतु प्रामाहणक योगदान हदया िै। हवहभन्न क्षेत्रों ंमें, हवहभन्न देशों ंकी सफलता ने अन्ततः मानव मात्र की सफलता के हलए सेवा की िै।

योग और वेदान्त से भारत गौरवान्वित िै। भारत का आध्यान्विक आदशा िी हवश्व को एक मिान् देन िै। योग और वेदान्त अपने क्षेत्र में सावाभौम िैं। वे समस्त मानव-िहत की सम्पहत्त िैं। आि और आने वाले काल में इन प्रािीन तपन्वस्वयों ंके ज्ञान से समस्त मानवता प्रेररत िो कर लाभान्वित िोगी।

मानवीय कष्टों ंऔर समस्याओं ंके समाधान के हलए यि आवश्यक िै हक सभी राष्टर परस्पर हविारों ंका आदान-प्रदान करें। रक्तपात और घृणा की अपेक्षा शान्वन्त और बन्धुत्व भाव से सामंिस्य की न्वस्थहत में मानवीय दशा को हिहत्रत हकया िा सकता िै। सृहष्ट में ब्रह्म भाव का एकत्व िी िीविन का सार िै। आशा करता हाँ हक यि पुस्तक 'शोकातीत पथ' साधकों ंका आध्यान्विक पथ-प्रदशान करेगी और उन्ें दु:खों ंसे मुक्त करके उन पर सुख-शान्वन्त की वृहष्ट करेगी।

अन्त में, मैं अपने हप्रय हमत्र हबल ईलसा, कैरल शेलिॉन, रोसहलण्ड तथा अन्य हमत्रों ंका उसकी सेवाओं ंके हलए िाहदाक धन्यवाद और प्रशंसा करता हाँ, हिन्ोंनें वाई. एम. सी. ए., वेनुकुवर, बी. सी., कनािा में मेरे प्रविनों ंके हलए सुन्दर प्रबन्ध हकया।

'शन्वक्त देवी के रूप में भगवद्-आराधना' पर प्रविन िबान के हवशेषज्ञों ंके आग्रि पर हदया गया था, िो उस समय अपने समिा में प्रिहलत पशुबहल की प्रथा से भयभीत थे।

वेनुकुवर में हदये गये प्रविन टेप ररकािा हकये गये और कैरल शैलिन ने िी उन्ें हलहपबद्ध भी हकया। इस प्यार भरी सेवा के हलए उन्ें धन्यवाद! श्री स्वामी हवमलानन्द और श्री एन. अनन्तनारायणन को भी मेरा िाहदाक धन्यवाद, हिन्ोंनें अपना अमूल्य समय दे कर इस पूणा पाण्डुहलहप का हनरूपण करके इसे अन्वन्तम स्वरूप हदया िै।

सद्गुरुदेव श्री स्वामी हशवानन्द िी मिारािा का आशीवााद उन सब पर रिे, हिन्ोंनें इस पुस्तककोछपवाने में हकसी-न-हकसी प्रकार की सिायता की िै!

हशवानन्द आश्रम

-स्वामी डचदानन्द

२४हसतम्बर १९७५

अनुवादकीय

कोहट-कोहट भक्तों ंके हृदयों ंमें रि करने वाले हशवानन्द आश्रम के हशरोमहण सन्त श्री स्वामी हिदानन्द िी मिारि आि शरीर से िमारे मध्य निीं ंिैं; हकनुतु अपने हदव्य ज्ञान की आभा से वे आि भी सवात्र प्रकाहशत िो रिे िैं। उन्ीं ंके िरणारहवन्द में समहपात िै उनकी अनुपम रिना
'THE PATH BEYOND SORROW' का हिन्दी रूपान्तरण 'शोकातीत पथ' । समाि के प्रत्येक वगा के प्रत्येक स्तर के व्यन्वक्त के हलए इसमें उनके ज्ञान-गहभात सन्देश िैं। वे हलखते िैं-"मनुष् को सुख प्राप्त निीं ंिोता। क्ों? ंक्ोंहंक वि उस वसुतु की खोि में हदन-रात संघषारत िै िो वािाँ िै िी निीं। ंसंसार के अपूणा, पररवतानशील और अहनत्य पदाथों के मध्य वि सुख की खोि कर रिा िै।"

स्वामी िी युवकों ंके पथप्रदशान िेतु हलखते िैं हक बाल्यकाल से िी उन्ें उनके लक्ष्य का बोध कराना प्रत्येक माता-हपता, हशक्षक, वृद्ध का परम कताव्य िै, अन्यथा युवावस्था में केवल धन अहित करना िी मात्र लक्ष्य रि िाता िै। सच्चा िीवन िीने की अपेक्षा केवल िीहवका-वृहत्त के भ्रम में लीन िोने के काण उसके िीवन में एक प्रकार की शून्यता का आभास िोने लगता िै और आन्तररक सुख का स्थान हिन्ता, अशान्वन्त और व्याकुलता को हमलता िै। सुख एक आन्तररक दशा िै हिसका सम्बन् वैभव से कदाहप निीं। ं

आपके िीवन की व्याकुलता को दूर करने के िार साधन िैं-अपने से बड़ों ंके प्रहत श्रद्धा और सम्मान, समान आयु वालों ंके साथ मैत्री भाव और बनु्त्व, अपने से नीिे के प्रहत करुणा और दया का भाव और दुिान के प्रहत उपेक्षा का भाव। िीवन में इन िार प्रकार के लोगों ंसे िी आपका सामना िोता िै। धमाानुसार िीवन यापन करने वालों ंका िीवन सुखमय िोता िै। सवोपरर तो यि िै हक आप सब सुख, िषा और आनन्द के उस मिान् आभ्यन्तर स्रोत की सहन्नहध प्राप्त करें।

अन्यत्र योग के हवषय में कुछ सम्भ्रान्वन्तयों ंका हनराकरण करते हुए स्वामी िी हलखते िैं हक योग फकीरी निीं ंिै, शरीर को कष्ट पहुँिाना निीं ंिै िैसे कीलों ंपर शयन, भूगभा में वास, कााँि के टुकड़ों ंको िबाना, एहसि पीना, सुइयों ंसे शरीर को बंधना इत्याहद । भारत के योगी का यि स्वरूप भी निीं ंिै हक वि िटाएँ रख कर हनवास्त्र कीलों ंकी शय्या पर शयन कर रिा िै अथवा हकसी वृक्ष की शाखा से उल्टा लटका हुआ िै। इन सबका योग से कोई सम्बन् निीं ंिै और एक सच्चे योगी को इनसे कोई अहभप्राय भी निीं ंिै। और भी, योग कोई संस्कार की हवहध अथवा अनुष्ठान-हवशेष भी निीं ंिै। भोग-परायणता योग निीं ंिै। योग प्रहतमा पूिन निीं ंिै। योग सामुहिक हवद्या निीं ंिै। योग भहवष्वाणी निीं ंिै। योग कोई हविार अध्ययन निीं ंिै। योग भूत-प्रेत आहद के हनराकरण िेतु मन्त्र-गान निीं ंिै। योग आपकी हदव्यं प्रकृहत के साक्षात्कार का शुद्ध हवज्ञान िै। योग पूणात्व-प्रान्वप्त का पावन ज्ञान िै।

परमिाा के तेि से प्रकाहशत हनि आिा का बोध करो। भ्रान्वन्तयों ंके आवरण िटा दो। यिी सन्तों ंका शाश्वत सन्देश िै।

सन्तों ंके िीवन से प्ेरेरणा लेने का आदेश करते हुए स्वामी िी कहते िैं- "सन्तों ंकी दृहष्ट भी सवाथा अनन्य हुआ करती िै। संसारी मानव की दृहष्ट 'मैं' और 'मेरा' में राँगी िोती िै। वि पाहथाव वसुतुओं ंका आहलंगन करता िै। सन्तों ंके दृहष्ट में तो 'मेरा निीं' ं का रंग िढ़ा िोता िै।"

एवंहवध, अनेक अमूल्य उपदेशों ंसे अलंकृत इस पुस्तक को पढ़ कर साधकों ंऔर सुधी पाठकों ंको अवश्य िी एक नयी हदशा हमलेगी, ऐसा मेरा हवश्वास िै।

सेहवका
गुलशन सचदेव

डवषय-सूची

१. आनन्द अपने भीतर िै

हप्रय अमर आिन्! मैं इसे अतीव िषा का हवषय तथा अपना परम सौभाग्य मानता हाँ हक भगवान् ने मुझे इस पाहथाव िगत् में आपके रूप में अभीपुसु, हिज्ञासु आिाओं ंकी यन्वंत्ंकहित् सेवा का अहितीय अवसर प्रदान हकया िै। इस हवहशष्ट कृपा के हलए मैं उस प्रभु को धन्यवाद देता हाँ िी आप सबकी अन्तयाामी सत्ता का स्रोत िै, सवाव्यापक सत्ता िै, अन्वखल ब्रह्माण्ड में व्याप्त िै तथा इस क्षण भी िमारे मध्य अदृश्य रूप में हवद्यमान िै और िमें आनन्वन्दत कर रिा िै।

इस पुस्तक का नाम 'शोकातीत पथ' अनायास िी मेरे मन में आया, िब मुझे हवहभन्न स्रोतों ंसे उद्धरण की एक लघुकाय पुन्वस्तका हमली हिसमें मानव की समस्याओं ंसे सम्बन्वन्त हवहभन्न शास्त्रों ंसे उद्धृत छोटी-छोटी लोकोन्वक्तयााँ दी गयी थीं।ं इस पुस्तक को हिसि िी 'भागवत पथ' की संज्ञा दी िा सकती थी; क्ोंहंक यि किने की आवश्यकता निीं ंहक सब दुःखों ंका मूलभूत कारण यि िै हक िमने असीम आनन्द के, कभी समाप्त न िोने वाले अिस्र स्रोत से अपना शाश्वत सम्बन् हवसूमृत कर हदया िै, िो परमानन्द प्रदायक िै और अन्वखल ब्रह्माण्ड के समग्र सुखों ं से अहतशय सुखमय िै। उस सत्ता से अपना सम्बन् हवचे्छेद कर लेने पर यि स्वाभाहवक िी िै हक िम उस हवयोग का अनुभव करें, उस अनुभूहत से अपने को वंहित अनुभव करें िो हक उसका स्वरूप िै। आनन्द तो शाश्वत सत्ता में, उस मिान् सत्य में िै िो एकमात्र हनहवाकार िै, अनन्त िै, िी हनत्य िै, सत् िै। उस आनन्द के साथ िीवन-सम्पका से वंहित िोने के हवषाद के रूप में हवयोग की अनुभूहत िोती िै। उस सचे्चे सुख के एकमात्र स्रोत के िमारे िीवन से सहिय रूप में हवयुक्त िो िाने के उपरान्त िम सुख की खोि में हनरत िोते िैं।

हिस हदशा में सुख हनहश्चत तथा अिूक रूप से उपलब्ध िो सकता िै, उसको छोड़ कर अन्य सभी हदशाओं ंमें उसकी खोि करना एक हवरोधाभासी न्वस्थहत िै।

इन्विय-सुख सुख निीं ं

बि िम मानवीय स्तर के िीवन का हनरीक्षण करते िैं, तो िम क्ा देखते िैं? प्रत्ेयेक व्यन्वक्त सचे्चे सुख की खोि में हनरन्तर प्रयत्नशील िै। सुख न्वस्मत (मुस्कान) की खोि िै। िमने अपने भीतर उच्छवास और हवषाद को, शोक और हनराशा को छुपा रखा िै। क्ों? ं संसार में सवात्र यिी क्ों ंदृहष्टगत िैं? इस प्रश्न पर हविार हकया गया िै, अिेषण हकया गया िै और िमें उत्तर प्राप्त हुआ िै। हववेक िागृत िोने पर िम अनुभव करते िैं हक िमने कुछ अत्यन्त मूखातापूणा काया हकया िै। क्ोंहंक हवषयों ंवश पथ-भ्रष्ट िो कर िम आनन्द-मागा से भी चुयुत िो गये िैं। आनन्द और इन्विय-सुख में अन्तर िै। आनन्द के पथ से भटक कर इन्विय-सुख-रूपी हवपथ पर िलते हुए लक्ष्य पर पहुाँिने के हलए मानो िम एक वन में भटक गये िैं ििााँ िमें उहित हदशा का और उहित पथ का ज्ञान निीं ंरिा।

मि अपना पथ क्ों ंभूल गये? सब प्राणी वास्तहवक सुख की खोि में हनरत िैं; हकन्तु उस खोि में वे असफल क्ों ंिैं? कारण यि िै हक उनमें से अहधकांश प्रारम्भ िी ठीक प्रकार से निीं ं करते। आनन्द की खोि प्रारम्भ करने से पूवा व्यन्वक्त को यि िी स्पष्ट निीं ंिोता हक उस आनन्द की प्रकृहत क्ा िै हिसकी उसे खोि िै और उसका अहधवास किााँ िै ? िम लक्ष्य से अनहभज्ञ िैं और िमें यि भी ज्ञान निीं ंिै हक वास्तव में िमें प्राप्त क्ा करना िै। अपने लक्ष्य एवं प्राप्य से अनहभज्ञ िोते हुए भी िमने यि खोि आरम्भ कर दी िै। इसका एकमात्र कारण वि पररवेश िै हिसमें िम उत्पन्न हुए िैं। िमने ऐसे संसार में िन्म हलया िै ििााँ िमारे पररपाश्वा के सब प्राणी हकसी-न-हकसी कामनापूहता में यत्नशील िैं, हवशेष रूप से व्यविार कर रिे िैं और िम सोिते िैं- "िमने इसी प्रकार के लोगों ंमें िन्म हलया िै और िमें भी इसी भााँहत व्यविार करना िै।" इस प्रकार रिने का वि ढंग सबके साथ स्वािाहलत ढंग िो गया िै। िमने िीवन की एक हवशेष पररन्वस्थहत में िन्म हलया िै। अनाहद काल से इस धारा में अन्य प्राणी बिे िा रिे िैं। िमने भी उसी में पदापाण हकया िै और वि िै-हनराशा, अशुरु, अज्ञान, शोक और दु:ख का भाँवर - इस भूतल पर सने्दिावस्था िो अपररिाया िै। सुख से सत्यानन्द की प्रान्वप्त कदाहप निीं ंिो सकती; क्ोंहंक सुख उस अनुभव का िी नाम िै िो इन्विय-हवषयों ंके साहन्नध्य से उत्पन्न िोता िै और स्वाभाहवक िी िै हक इन्विय-हवषयों ंमें हनहित दोष का अंश उस सुख में भी आता िै।

सब हवषय देश और काल की सीमा में प्रहतबद्ध िैं। वे न तो हनत्य िैं और न िी पूणा। वे दोषपूणा, पररवतानशील और गमनशील िैं। वे हमहश्रत अनुभव प्रदान करते िैं, हवशुद्ध निीं।ं सब सुख अपूणा िैं; क्ोंहंक वे उन हवषयों ंसे उद्भूत िैं िो स्वयं अपूणा िैं। ये इन्विय-सुख अत्यन्त सन्वन्दग्ध प्रकृहत के िैं और वे हवहभन्न पाहक्षक पररणामों ंसे युक्त िैं। सम्पका से उद्भूत प्रत्ेयेक इन्विय-अनुभव के साथ उसकी प्रहतहिया भी अवश्यमेव आनन्द अपने भीतर िै सम्बद्ध िोती िै। यहद आप हकसी सुस्वादु पदाथा का अत्यहधक मात्रा में सेवन करते िैं, िब हक आप उसका स्वाद िी िख रिे िैं, तो भी एक भय-सा आपके मन में िाता िै हक कल किीं ंआपको एक गुहटका (गोली) अथवा औषध न लेनी पड़े। प्रत्ेयेक इन्वन्दय-अनुभव की एक प्रहतहिया िोती िै िो हिन्ता एवं अशान्वन्त को िन्म देती िै। अन्ततोगत्वा ये इन्विय-सुख पूणातया हनषेधाथाक अनुभव हसद्ध िोते िैं और सुख अथवा आनन्द किलाने योग्य भी निीं ंरिते। वे प्रत्यक्ष अनुभव निीं ंिैं।

मनुष् की हत्रकोणी प्रकृहत

मनुष् की हत्रकोणी प्रकृहत का अंशभाहगन् प्राणी ि◌ै। एक बुन्वद्धमान् प्राणी ि◌ोने के नाते, साथ ीी आपमें एक अंश ि◌ै ि◌ो अपनी अहभव्यन्वक्त में अनाया (अधम) ि◌ै और काम, ि◌ोध, लोभ, मोि, भोगासन्वक्त और अज्ञान–ि◌सी अधम प्रवृहत्तयों ◌ंसे पररपूणा ि◌ै। मनुष् का अपररिाया अंग ि◌ोते हुए भी नूयूनाहधक यि स्थूल हवषयिाक पाशहवक वृहत्त पाशहवक स्तर में ि◌ोती ि◌ै। मनुष् एक हविारशील प्राणी ि◌ै और किा िाता ि◌ै हक मनुष् में वसुतुतः पशु-वृहत्त और वासनाएँ हनहित ि◌ैं; हकनुतु वि उतूकृष्ट गुण, ज्ञान-शन्वक्त, हविार, बुन्वद्धिीवी हविार, उतूकृष्ट एवं हववेकपूणा हविार से भी युक्त ि◌ै, इन्िीं ◌ंसे वि मनुष् किलाता ि◌ै; हकनुतु मनुष् का भौहतक अंश पशु ि◌ी ि◌ै। अपने भीतर आपका सत्य हनत्य तत्त्व भी ि◌ै हिसे पूणातया हवसूमृत एवं उपेहक्षत कर हदया गया ि◌ै। कदाहप उसकी अवेक्षणा निीं ◌ंकी गयी। आपकी मनोवृहत्तयों ◌ंएवं व्यन्वक्तत्व की अधम, स्थूल पाशहवक वृहत्तयों ◌ंसे सवाशः अवगुन्वित यि हवहवक्त स्थान (कोने) में आसीन ि◌ै। यि विी हत्रकोणी प्रकृहत ि◌ै हिससे आप स्वयं में 'अिं' का अनुभव करते ि◌ैं।

मानहसक ताप

मन्वस्तष्क ि◌ी वि तत्त्व-हवशेष ि◌ै, ि◌ो मनुष् को मनुष् बनाता ि◌ै। मनुष् को प्रभु की यि एक सन्वन्दग्ध देन ि◌ै। यि मनुष् के हलए अहत-सुखद देन ि◌ै। यि मनुष् के हलए अहत-सुखद अहभप्रान्वप्त निीं ◌ंि◌ै; क्ोंहक यद्यहप बुन्वद्ध और हववेक उत्तम ि◌ैं, तथाहप इनका प्रयोग उस प्रकार निीं ◌ंि◌ोता, िैसे ि◌ोना िाहिए। अहधकांश व्यन्वक्त तो बुन्वद्ध का प्रयोग करते ि◌ी निीं ◌ंऔर ि◌ो इसका प्रयोग करते भी ि◌ैं, उन मनुष्ों ◌ं में, ि◌ो हवषयासक्त ि◌ैं, यि बुन्वद्ध इन्विय-सनुतुहष्ट के साधन एवं मागा खोिने और इन्वियों ◌ं की सभी कामनाओं ◌ंकी पूहता के काया में सिभाहगनी बन िाती ि◌ै। ज्ञानयुक्त अभ्यास हिसके कमा का अंश ि◌ै, ऐसा मानव-मन अनन्त इच्छाओं ◌ंसे संलहक्षत ि◌ै। गिन सुषुन्वप्त की अवस्था को छोड़ कर (अन्य समय में) मन कदाहप शान्त निीं ◌ंरिता, क्षण-भर के हलए भी निीं।◌ं मन सदैव कमारत एवं ताप की अवस्था में रिता ि◌ै। आपको इस ताप का ज्ञान भी निीं ◌ंि◌ोता; क्ोंहक मन आपको हनरन्तर व्यस्त रखता ि◌ै। इसका अहधकांश समय तात्काहलक इच्छापूहता में संलि रिता ि◌ै, इसहलए आपको इसका ज्ञान निीं ◌ंरिता। यहद आप कुछ समय के हलए मन की बहिमुाखी वृहत्तयों ◌ंको रोकने का यत्न करें और इसका हनरीक्षण करें, तो इसमें हनरन्तर गहत, अनवरत रोष और इच्छाओं ◌ंके कारण इसकी व्याकुलता की उग्र प्रकृहत प्रत्यक्ष सामने आती ि◌ै और आपको अपने मन के रिस्य का बोध ि◌ो िाता ि◌ै। इच्छाओं ◌ंसे पररपूणा सदैव अन्वस्थर मन ीी अहनत्य इन्विय-सुख की बहिमुाखी खोि का मूल कारण ि◌ै।

इन्विय-सुख की प्रहिया

िोता क्ा ि◌ै? मन में इच्छा उत्पन्न ि◌ोती ि◌ै ि◌ो तृष्णा का रूप धारण कर लेती ि◌ै और आप तृष्णा की पूहता ि◌ेतु हकसी हवषय के पीछे भागने को उत्तेहित ि◌ो िाते ि◌ैं। आप सोिते ि◌ैं हक आपको आनन्द हमला ि◌ै। आप स्वयं से किते ि◌ैं- "आनन्द आ गया। मैंने इन्विय-हवषय का सुखास्वाद हलया।" वसुतुतः यि तथाकहथत अनुभव ि◌ो आपको हुआ ि◌ै, आनन्द का प्रत्यक्ष अनुभव निीं ◌ंि◌ै, यि मात्र भ्रम ि◌ै। आप यहद इसका हवश्लेषण करें, तो हवहदत ि◌ोगा हक इन्विय-सुखाथा प्राप्त यि अनुभव वसुतुतः इच्छा की तीव्रता शान्त ि◌ोने पर मन में उद्भूत क्षहणक शान्वन्त ि◌ै। इच्छा उत्पन्न ि◌ोने पर मन को िब तृष्णा ने वशीभूत कर हलया, तो मन हवह्वल ि◌ो उठा। उसकी शान्वन्त,

प्रसन्नता, न्वस्थरता लुप्त िो गयी। िब तक तृष्णा री, मन अशान्त रि, उर्हिं रि और पदाथा (हवषय) प्राप्त िोने पर उसका इन्वियों ंने उपयोग हकया ििो यि हिह्वा, िकुषु, कणा, स्पशा का ीं अथवा घ्राणेन्विय-सुख िो। तृष्णा की सनुतुहष्ट िोने पर मन की अशान्वन्त एवं उते्तिना, िो मूलतः तृष्णा के कारण उत्पन्न हुईं, कुछ समय के हलए प्रशान्त िो िाती िैं। तृष्णापूहता के पश्चात् क्षहणक शान्वन्त हमलने पर आपकी कमेन्वियााँ आपको हवषय िारा प्राप्त सुखद अनुभव का श्रेय उस पदाथा को देती िैं अथाात् आप सिोते िैं हक उस पदाथा ने िी आपको सुख प्रदान हकया िै। सत्य यि िै हक यि इन्विय-सुख का अनुभव पदाथा िारा प्राप्त निीं ंहुआ। आपको प्राप्त अनुभव मन की उते्तिना से मुन्वक्त प्राप्त िोने का नकारिक भाव िै। एवंहवध, िब भी आप मनिोग से मुन्वक्त पाते िैं और सिोते िैं हक आपको प्रत्यक्ष आनन्द की अनुभूहत हुई िै, तो यि वसुतुतः वासनाओं ंकी उते्तिनावश प्रदीप्त अन्तःकरण की अहि की शान्वन्त की नकारिक अनुभूहत िै।

वसुतुतः सच्चा सुख, मन की शान्वन्त और अनुर्हिता में िै। शान्त मन भी तब तक िमारे वश में निीं ंिै, िब तक िम यि न समझ लें हक बाह्य हवषय-सम्पका से उद्‌भूत सभी अनुभव नकारिक िैं और उनका कोई प्रत्यक्ष मूल्य निीं ंिै। इन बाह्य अनुभवों ंके फलस्वरूप िमारे मन को, मानहसक तृष्णा को और उिेग को केवल तात्काहलक शान्वन्त हमलती िै। संयोगवश, इन्वियों ंका हवषयों ंसे सम्पका और तात्काहलक सनुतुहष्ट की भावना का हनकट-सम्बन् िोने के कारण िम सिोते िैं हक ये दोनों ंपरस्पर सम्बद्ध िैं। यथाथातः मन के पुनः प्रशान्त अवस्था को प्राप्त कर लेने से िी आपको तत्काल सनुतुहष्ट का आभास िोने लगता िै।

कल्पना करें हक हिम-हशहशर हदवस में आप शीत ग्रस्त िो गये िैं, आप शीघ्र िी हकसी कक्ष में आ कर अहि तापते िैं, कोई गरम पेय पीते िैं, स्वयं को गरम कम्बल से ढक लेते िैं और किते िैं- "आि! अब हकतना अच्छा लग रिा िै।" वास्तव में हुआ क्ा िै हक शीत का दुःखद अनुभव और आपकी व्याकुलता तीन कारणों ंसे दूर हुई िै, वे िैं स्वयं को गरम करना, ढकना और गरम पेय का एक प्याला पीना और आप सिोते िैं हक यि सुख िै। हकनुतु िो व्यन्वक्त पूवाशः िी कक्ष में िै और हिसने शीत का नकारिक अनुभव निीं ंहकया िै, उसके हलए इन बातों ंका हवशेष मूल्य न िोगा, िैसा हक आपके हलए; क्ोंहक दुःख से मुन्वक्त आपके हलए सुख के समान थी। यहद आप बुन्वद्ध से काम लें और मनुष् को प्राप्त िोने वाले प्रते्येक संस्पशा से उद्‌भूत सुख का हवशे्लेषण करें, तो आपको ज्ञात िोगा हक वे (सुख) हकसी दुःखद अनुभव से मुन्वक्त मात्र िैं, यद्यहप मनुष् भ्रमवश उनें (उन सुखों ंको) प्रत्यक्ष मानता िै। गरमी लगने पर िल में िुबकी लगाने से आपको हवश्रान्वन्त का आभास िोता िै अथवा उपािारगृि में िा कर 'हमल्क शेक' अथवा कोका कोला लेने से सुख का अनुभव िोता िै; क्ोंहक आप अत्यन्त उष्ण स्थान से बािर आये िैं, ििााँ आप सुखी निीं ंथे और कदाहित् आपका प्रसे्वेद स्रवण िो रिा था। शीतल पेय लेने पर आप प्रसन्न िोते िैं; पर वास्तव में उस काल के हलए आपका उष्णता एवं प्रसे्वेद का दुःखद अनुभव दूर िो िाता िै। बाह्य पदाथों के सम्पका में प्राप्त प्रते्येक अनुभव इसी प्रकार का िोता िै। पूवागाहमन् दुःखद अनुभव से क्षहणक मुन्वक्त हदलाने के साथ िी इसमें कुछ प्रत्यक्ष प्रहतहियाओं ंकी शन्वक्त भी हनहित िै। आप एक सुन्दर राहत्र-भोि में बैठे और आपको सुख हमला। वास्तव में सुख इस कारण हमला हक आप कुषुधाता थे और भोिन खा कर आपने अपनी कुषुधा को शान्त हकया। आप सिोते िैं हक इच्छापूहता वसुतुतः मेि पर रखे भोिन के खाने से हुई िै, यद्यहप आपको भोिन ने कुषुधा के कारण प्रसन्न हकया। अन्य व्यन्वक्त को, हिसे भूख न िो और भोिन की इच्छा न िो, भोिन प्रसन्न न करता। वि यि किते हुए उससे मुख मोड़ लेता -"निीं,ं धन्यवाद,

मुझे कुछ निीं ंिाहिए।" मि तक ले िाने वाले कुषुधा-रूपी दु:खद अनुभव के अभाव में उसे कोई प्रसन्नता न िोती। वि भी यहद कुषुधाता िोता, तो उसे भी राहत्र-भिो में समान रूप से स्वाद का सुख प्राप्त िोता। अतः संसार के सभी सुखों ंके अनुभव पूवागाहमन् दु:खद अनुभवों ंसे मुन्वक्त के अहतररक्त अन्य कुछ निीं।ं

इन्वियि–हनत सुख की प्रकृहत यिी िै। अवतरण िारा भूतल को सुशोहभत करने वाले परमािा के मिान् प्रहतहनहध भगवान् कृष्ण अपने अलौहकक गीत 'गीता' में कित िैं-"सभी इन्विय-सुख दु:ख का कारण िैं। इन्वियि–हनत सुखों ंको छोड़ कर िमारे सुख और क्ा िै? स्वादु पदाथा से हिह्वा का सम्पका, िस्त का हकसी हप्रय वसुतु से संस्पशा, आँखों ंको हकसी वसुतु का दशान, कणेन्विय का मधुर शुरुहतमनोिर एवं हप्रय बात का श्रवण और घ्राणेन्विय का सुन्दर सुगन्वन्त पदाथा से सम्पका-यि िमारे सुखद अनुभव िैं। यहद िमें अहप्रय वसुतुएँ दी िाती िैं, तो तत्काल िम कुषुब्ध िो उठते िैं। इन्वियों ंका हप्रय वसुतु से संयोग, िमारा उसमें मोि उत्पन्न िोना और ऐसी वसुतु का त्याग हिसके मोि में िम फंसे हुए िैं, दु:ख और हवषाद का कारण िैं। कदाहित् ऐसा भी िोता िै हक हिस पदाथा ने कभी आपको आकहषात हकया, स्वरूप पररवहतात िोने पर विी आपके दु:ख का कारण बन िाता िै। अतएव, अहप्रय वसुतु का सम्पका दु:ख िै, हप्रय एवं सुखद वसुतुओं ं का त्याग दु:ख िै, और हकसी हप्रय वसुतु का स्वभाव पररवहतात िोना भी दु:ख िै। एवंहवध सभी बाह्य पदाथों के संयोग में दु:ख का बीि हनहित िै। वे अन्तहिात दु:ख के प्रबल स्रोत िैं। उनका आहद िै और अन्त भी िै। अतः बुन्वद्धमान् व्यन्वक्त उनके साथ कभी भी प्रसन्न निीं ंरिता। इन बाह्य पदाथों में वि सुख का अनुभव निीं ंकरता; क्ोंहक उसे इन पदाथों की प्रकृहत एवं तत्त्व का ज्ञान िो गया िै। वि किता िै-"निीं,ं सभी ऐन्विक अनुभव नकाराि्मक िैं। वे प्रत्यक्ष अनुभव कदाहप निीं ंिैं। वे प्रहतहियाि्मक भी अवश्य िैं। उनका आहद िै और अन्त िै।" पदाथा स्वयं में अपूणा िैं; अतः उनसे प्राप्त अनुभूहत भी अपूणा िै; क्ोंहक आपको अपूणा से पूणा की अनुभूहत निीं ंिो सकती। अतएव हववेकशील मनुष् इन पदाथों में सुख का अनुभव निीं ंकरता।

हववेकशून्य तका के दृष्टान्त

बुन्वद्धमान् हकतने िैं? हकतने लोग हववेक से काम लेते िैं? िमें हवश्व के पदाथों का हवश्लेषण करना िै। उनकी वास्तहवक प्रकृहत को देखना िै, बाह्य निीं।ं केवल हववेकशून्य दृहष्ट से उनको देखना निीं ंिै, वरन् उनकी खोि करनी िै। प्रभु से वरदानस्वरूप प्राप्त मेधा को िमें सतकाता से उपयोग करना िाहिए, पक्षपातपूवाक निीं।ं सूपिृा-युक्त बुन्वद्ध, पूवाशः िी इन्वियों ंसे संयुक्त िोने के कारण एवं हवषय-वासनाओं ंकी दासी िोने के कारण, आपको अयथाथा हनणाय िी देगी। यि यथाथा हनणाय कभी निीं ंदे सकती। आपकी ज्ञान-शन्वक्त सत्य एवं शुद्ध िोने पर भी यि अत्यन्त 'अहववेकपूणा', हमथ्या ज्ञान-शन्वक्त िो सकती िै। यि लोक-हवरुद्ध प्रतीत िोती िै; हकनुतु प्रािीन भारतीय पुराणों ंमें ऐसी हवनोदपूणा कथाएँ हलन्वखत िैं िो बताती िैं हक मनुष् बुन्वद्ध से काम ले कर भी मूखाता कर बैठता िै। ऐसे िी वि हवहित्र मन्दबुन्वद्ध युवा पुरुष की कथा का वणान इस प्रकार हकया गया िै। वि लकड़ी काटने गया और एक वृक्ष की लम्बी शाखा पर िढ़ कर उसे काटने लगा। उसने उसका अवलोकन हकया और बोला- "शाखा वृक्ष के मूल की सवााहधक स्थूल िै और हिस पर मैं बैठा हाँ, वि अपेक्षाकृत पतला िै; अतः वृक्ष के मूल की ओर से काटने पर अहधक लकड़ी प्राप्त िोगी।" वि अहधक लकड़ी के लालि में पतले भाग की ओर बैठने के हलए मुड़ा। एक पहथक ने उसे पुकार कर किा- "तुम क्ा कर रिे िो ? इस प्रकार शाखा काटना तो

मूखाता िै।" हकनुतु उसने प्रतुयुत्तर हदया - "आपका इसमें कोई मतलब निीं।ं मैं िानता हाँ, मैं क्ा कर रिा हाँ। मैंने हविारपूवाक और सावधानी से यि काया प्रारम्भ हकया िै और इस वृक्ष के िाथों ं मैं मूखा निीं ंबनना िािता। मैं अहधकाहधक लकड़ी ले िाना िािता हाँ।" अतः वि शाखा को काटता िी गया और अन्ततः शाखा सहित वि भी नीि आ हगरा। उस पुरुष ने बुन्वद्ध से काम तो हलया था, अनुमान लगाया और सोिा हक इस हवहध से वि अहधक लकड़ी प्राप्त कर सकेगा। वि एक प्रकार से ठीक भी था, हकनुतु कदाहित् कोई बात तो थी िो सवाथा न्यायसंगत निीं ंथी। इस कथा से यि बात स्पष्ट िो िाती िै हक बुन्वद्ध के हवहवध रूप िैं।

एक और घटना इस प्रकार िै—एक बार एक व्यन्वक्त को अपनी वृद्ध, िरुग्ण मातामिी की सेवा का काया सौंपा गया। अन्य उष्ण देशों ंकी भाँहत भारत में मक्खी और मच्छर अहधक िैं। वि व्यन्वक्त अपनी मातामिी को सतत पंखा हकये िा रिा था। यद्यहप वि सोत्साि पंखा कर रिा था, तथाहप कुछ मन्वक्खयाँ िट िी निीं ंरिी थीं।ं अन्ततः वि बोला- "देखो! मेरी दादी माँ को दुःखी मत करो"; और िोर से हनरन्तर पंखा करता रिा। अन्ततोगत्वा वि मन्वक्खयों ंकी दृढ़ता पर अत्यन्त िोहधत िो उठा और बोला- “देखो, यहद तुम आज्ञा पालन निीं ंकरोगी, तो मैं तुम्हें पाठ पढ़ा दूँगा।" तीव्र से िवा करते हुए कुछ क्षण के पश्चात् मन्वक्खयों ंका उतना िी सािस देख कर उसने इधर-उधर देखा और उसे एक दण्ड हदखायी हदया। दण्ड उठा कर वि किने लगा- "मन्वक्खयों,ं तुम सोिती िो, तुम मुझसे भी अहधक बुन्वद्धमान् िो!" ऐसा किते हुए अवधानपूवाक उसने दण्ड से एक मक्खी को लक्ष्य बनाया और इस िम में वृद्धा दादी माँ का मस्तक फोड़ हदया। िममें से अनेक ितुर तो बहुत बनते िैं; हकनुतु मौहलक भूलों ंसे िी कायाारम्भ करते िैं। उस व्यन्वक्त के हलए यि ज्ञान अवश्यम्भावी था हक उसकी दादी माँ का िीवन अहधक मूल्यवान् था अथवा मक्खी का। हकनुतु वि अज्ञानी था और िम उसका उपिास करते िैं। साथ िी हनणाय लेने में िम स्वयं विी भूल कर बैठते िैं।

इन्वियों ंका क्षोभ तथा आत्मा का संगीत

सच्चे सुख की अनुभूहत िेतु मानहसक शान्वन्त पूवााकांहक्षत िै। क्ा वि स्तोक अशान्वन्त और अहभलाषा, उत्तेिना और कामना की मुन्वक्त से हभन्न निीं ंिै? हभन्न क्ा िै? आप किेंगे-"इच्छा उत्पन्न िोती िै और उसकी पूहता िी उससे मुन्वक्त एवं सुखानुभूहत का साधन िै।" ऐसा किते हुए आप इच्छा-रूपी महक्षका को उड़ा तो देते िैं; हकनुतु सच्ची मानहसक शान्वन्त-रूपी दादी माँ की रक्षा निीं ंकरते हिसके िारा आपको सुख प्राप्त िो सकता िै। शान्वन्त में िी वास्तहवक सुख हनहित िै। न्विस्थर एवं प्रसन्नहित्त िोने पर आपके अन्तःकरण से िी शान्वन्त और आनन्द का स्रोत फूट पड़ता िै। आपको सुख का हनमााण निीं ंकरना पड़ता; क्ोंहक इसका हनवास आपके भीतर िी िै। पररवतानशील, नश्वर भौहतक पदाथों में सुख निीं ंिै। सुख यिीं ंिै, ििाँ आप बैठे िैं। आप स्वयं आनन्दस्वरूप िैं। आनन्द आपकी शाश्वत प्रकृहत िै। इन्वियों ंएवं मनोकामनाओं ंकी प्रकृहत से सवाथा हभन्न आपके व्यन्वक्तत्व का यथाथा रूप ऊपर िै। विी आनन्द िै, शुद्ध परम आनन्द! आप क्ा िैं? यहद आप इसकी व्याख्या पूछें, तो मैं कहाँगा - "आप शुद्ध स्वरूप िैं, दोष-रहित िैं, परम आनन्द िैं।" यिी आत्मा का लक्षण िै। आत्मा आनन्द िै, िषोन्माद िै, हवलक्षण आनन्द िै। िैसे यि मेि लकड़ी से बनी िै, आपके वस्त्र ऊन अथवा सूत से बने िैं, हमश्री शकारा से बनी िै, वैसे िी आपके िैतन्य के मध्य हवराहित वास्तहवक स्वरूप का तत्त्व और धागा 'अिं' आनन्द से

हवरहित ि ै। आप आि-स्वरूप ि ैं। आप आि-तत्त्व ि ैं। उल्लास और आनन्द के शाश्वत, हनत्य, अहवरत, आि-न्वस्थत स्रोत ि ैं। आप यि शरीर, मन और बुन्वद्ध नि ीं ि ैं।

ि ीवि के प्रहत पूवा और पहश्चम की हविारधारा सवाथा हवरोधी ि ै। पाश्चात्य देशों ि का कथन ि ै- "मनुष् बुन्वद्ध-रूपी हवशेष शन्वक्त से युक्त एक पशु ि ै।" ि म पूवावाहसयों ि की धारणा ि ै- "मनुष् गौरवशाली, सदापूणा, अलौहकक, ज्योहतमायी, आनन्दमयी सत्ता ि ै; हकन्तु बुन्वद्ध अथवा मन-रूपी शन्वक्तयों ि से युक्त ि ै ि ो उसके दास ि ैं और साधन मात्र ि ैं।" परमाि ा की देन 'मन' ि ी वि माध्यम ि ै हिसके ि ारा आप आनन्द, सौन्दया, आि ा की पूणाता, प्रकटीकरण, अनावरण एवं साक्षात्कार इसी संसार में कर सकते ि ैं; हकन्तु आपने अपने ि ीवन को संघषा बना हदया ि ै। सामान्य व्यन्वक्त वैश्य का-सा ि ीवन व्यतीत करता ि ै। वि अपनी हदव्य प्रकृहत को भुला कर उसकी उपेक्षा करने लगा ि ै।

अपनी पशु-वृहत्त को सन्तुष्ट करने में ि ी वि सम्पूणा शन्वक्त का ह्रास कर देता ि ै। अन्तःकरण में न्वस्थत पशु की वासनाओं ि की सन्तुहष्ट ि ेतु सतत संघषा ि ी उसके ि ीवन की एक व्यवस्था बन ि ुकी ि ै। सुन्दर वस्तुओं ि का समीकरण, सुन्दर पोशाक, सुन्दर दृश्य और सुन्दर पदाथों का भोग ि ी उसका लक्ष्य बन ि ुका ि ै। सुख, सुख, सुख, सुख की कहथत दौड़ में आनन्द का तो मानो हवलोप ि ी ि ो गया ि ै। इन्विय-क्षोभ के कारण ि ी कोलािल इतना ि ो गया ि ै हक आि-संगीत का तो पूणा रूप से मानो ि नन ि ोता ि ा रि ा ि ै।

मेरे सन्देश में ि षा का हवषय यि ि ै हक इस आनन्द का लोप नि ीं ि ो सकता। यि अहवनाशी ि ै। ि ो आनन्दरूप आप ि ैं वि भी अक्षय ि ै, अिर ि ै, अमर ि ै, कोई उसका स्पशा नि ीं ि कर सकता। हृदय के अन्तरंग में ि ि ाँ आप सच्चे आनन्द के रूप में अवन्वस्थत ि ैं और ि ैतन्य के अन्तरस्थ कक्ष में, ि ि ाँ 'आि ा' का वास ि ै, उस उन्वच्छरत आन्विक-राज्य में शोक प्रवेश भी नि ीं ि कर सकता।

आनन्द आपका स्वभावि ै :आनन्द आपका पैतृक अहधकारि ै

नाम और रूप, अमुक श्री एवं श्रीमती हिनसे आपको सम्बोहधत हकया ि ाता ि ै, यि 'आप' वास्तहवक नि ीं ि ैं। आपके माता-हपता ि ारा आपके वास्तहवक अन्वस्तत्त्व पर यि केवल आरोहपत व्यन्वक्तत्व ि ै। उन्ोंने आपका नाम रखा ि ै। वे आपको हकसी भी नाम से सम्बोहधत करें; हकन्तु वि नाम-रूप आपका वास्तहवक रूप नि ीं ि ै। शैशव से यौवन, यौवन से प्रौढ़ावस्था और मध्यावस्था और हफर वृद्धावस्था में सदा एक रूप वि ी 'आि ा' ि ै ि ो आपके अन्तःकरण में हवद्यमान ि ै। आपके शैशव में यि आपके भीतर था। बालक बन कर ि ब आप इतस्ततः दौड़ रि े थे, तब भी यि आपके भीतर था। हकशोरावस्था में भी यि आपके अन्तःकरण में था। प्रौढ़ावस्था में सुख के पदाथों के पीछे भागते हुए ि ब आप मनसा अशान्त ि ो गये, तब भी यि आपके भीतर था। गृिस्थ ि ीवन के उत्तरदाहयत्व से ि ब आप दबे हुए थे, तभी भी यि आपके भीतर था और वृद्धावस्था पयान्त अन्तःन्वस्थत रि ेगा।

इस अहवकारी आि ा का बोध करने का प्रयास करें। अन्तमुाख ि ो कर मन को संयहमत करें। मन को हवषयों ि के प्रहत बहिमुाखी न ि ोने दें। तदोपरान्त अन्तरावलोकन करें और एकान्त में शान्वन्त से आि-हवश्लेषण करने का यत्न करें। आप देखेंगे हक शान्वन्त, आनन्द, सवाशन्वक्तमान् और

समूपूणा 'अि' आपके भीतर िै। विााँ कोई अभाव निीं, ं कोई इच्छा निीं। ं वि सवासमूपूणा िै। उस पावन प्रदेश में कोई इच्छा प्रहवष्ट निीं ंिोती; क्योंहक यि अनुभव िी समूपूणा रूप िै। आपमें से प्रत्येक व्यन्वक्त इस समूपूणाता, सवाानन्द और शान्वन्त का अहितीय अनुभव इसी क्षण इसी स्थान पर ले सकता िै। इसका हनमााण करना आवश्यक निीं। ं उस आनन्दमयी अवस्था की प्रान्वप्त िेतु आपको अपने से बािर किीं ं निीं ंिो ना िै । यि आपका िन्म-हसद्ध अहधकार िै । यि आपका स्वाहधकार िै , हवशेषाहधकार िै हिसके हलए आप प्राथाना कर सकते िैं। इन्वियों ंके दास मत बनो। अपूणा लघु पदाथों के पीछे बािर भागना त्याग दो। मौन व्रत धारण करो और स्मरण रखो हक आप आनन्द िी, पूणात्व से युक्त िो। कामनाओं ंसे ऊपर उठो और अपनी वास्तहवक प्रकृहत के प्रहत िागरूक रिी िो अनुपमेय आनन्द िै, अहनवााच्य आनन्द िै।

मनुष् िोने के नाते से िी इस अनुपमेय आनन्द को प्रत्येक मनुष् प्राप्त कर सकता िै। यि आपका अहधकार िै। आहद काल से िी यि आपका पैतृक अहधकार िै। आप सबका प्रभव 'आनन्द' के उस अनवरत स्रोत से िै हिसे मनुष्गण 'परमाित्मा', 'ऋत', 'सत्य', 'ब्रह्म' आहद की उपाहध से सम्बोहधत करते िैं। आप हकसी भी संज्ञा से उसका आह्वान करें, हकसी भी साधन िारा उस तक पहुाँिें, स्वेच्छा से मनोनीत आिोना करें, इससे कुछ अन्तर निीं ंपड़ता। हकन्तु यि ज्ञान करना अहनवाया िै हक आनन्द और सुख का अवणानीय, अवाच्य, अनवरत स्रोत इसी स्थान पर आपके अन्तःकरण से शोभायमान िो रिा िै। इसकी प्रान्वप्त िेतु आपकी ओर से कुहिि, असार वस्तुओं ंका त्याग करना तथा उस अनुपम, अप्रहतम, अन्तस्थ शाश्वत शन्वक्त के हलए तीव्र आकांक्षा और उससे प्रीहत के अहतररक्त आपसे अन्यद् हंकंहिदहप अपेहक्षत निीं ंिै।

पिला हनयम यि िै हक अपनी बुन्वद्ध का उपयोग करें और इन्वियों ंके आकषाक हवषयों ंके भ्रम में न पड़ें। वे आपको गोलाकार िि की ओर ले िायेंगे। आपको सुहवहदत िी िै हक तृष्णापूहता करते रिने से सुख की प्रान्वप्त कदाहप निीं ंिोती। इन्विय-सुखास्वाद तो इच्छापूहता निीं, ं प्रत्युत इच्छाओं ंका संवधान करता िै। एवंहवध लालसा कभी समाप्त निीं ंिोती। आस्वादन तृष्णा को और प्रबल बनाता िै। अतः आप इच्छाओं ंका दमन निीं ंकर सकते। दमन तो आप हववेक की िागृहत एवं हवषयों ंके यथाथा बोध िारा यि किते हुए कर सकते िैं- "दैव योहन के अहधिाा-रूप के मैं उन तुच्छ पदाथों की लालसा की अविेलना करूाँगा िो श्वान के समक्ष प्रहक्षप्त अन्वस्थयों ंके समान िैं। मैं सम्राटों ंके सम्राट् की सन्तान हाँ, अमूल्य स्वाहधकार की िी प्रान्वप्त िेतु प्रयत्न करूाँगा, तुच्छ पदाथों के पीछे निीं ंिाऊाँगा।" आप यहद ऐसा करते िैं और हववेक से तुच्छ पदाथों की अवज्ञा करते िैं, तो आप परम ज्योहत के उत्तराहधकारी बन िाते िैं।

आन्तररक वैराग्य िारा प्रतीहत िोती िै हक वास्तहवक आनन्द क्या िै और केवल हमथ्या क्या िै और हिस आनन्द की प्रकृहत हनत्य निीं ंिै, उसका उत्सगा करके व्यन्वक्त मनसा पराङ्मुखी िो िाता िै। हववेक से उद्भूत मानहसक वैराग्य इस आध्यान्विक हिज्ञासा का रिस्य िै। 'शोकातीत पथ' का यि प्रारन्वम्भक िरण िै। एक उपहनषद् में उपदेश िै-"िे मनुष्, प्रत्येक व्यन्वक्त के समक्ष दो पथ िैं- एक तो केवल आकषाक और हप्रय िै तथा दूसरा िो शुभ और आत्यन्वन्तक कल्याणकारी िै।" अल्पबुन्वद्ध मनुष् तो हप्रय-प्रेय मागा को िी अपनाता िै और इस प्रकार वि अपने कल्याण का, श्रेय का हवनाश कर बैठता िै। हविारशील मनुष् हववेक के िागृत िोने पर दोनों ंमागों का परीक्षण करता िै और आकषाक तथा हप्रय मागा की सत्य प्रकृहत को िान लेता िै और उसकी उपेक्षा करते हुए सवादा आनन्द और कल्याणप्रद पथ का अनुगमन करता िै। विााँ उसे वास्तहवक आनन्द की प्रान्वप्त िोती िै। िीवन में प्रारम्भ से िी सदा, प्रहतहदन आपके समक्ष भी पथ–ियन का

अवसर आता ि ै। यि आप पर ि ी हनभार ि ै हक आप कौन-सा पथ स्वीकार करते ि ैं। आप बाह्यतः आकषाक इन्वियि–हनत सुख के प्रलोभन में आ ि ाते ि ैं अथवा आपके भीतर हववेक रूपी ज्योहत ि ै ि ो आपको अहनवायातः श्रे्रेय पथ की ओर अग्रसर करती ि ै हिसमें आपके ि ीवन का कल्याण हनहित ि ै।

अपना दु:ख-अपनी सृहष्ट

आपका दु:ख आपकी अपनी ि ी रिना ि ै। यि आि-सृष्ट ि ै। इसका कारण अज्ञान और इन्वियों ंकी दासता ि ै। स्वयं कारण-रूप ि ोने के कारण अपनी शन्वक्त ि ारा ि ी आप इसका हनराकरण कर सकते ि ैं। एवंहवध हिस प्रकार आपका दु:ख स्व-रहित ि ै, उसी प्रकार आपका सुख भी प्रयत्न ि ारा आपकी अपनी उपलन्वब्ध बन सकता ि ै। ि ै, उके ि ारा इसकी रिना की आवश्यकता निीं; ं क्ोंहक यि पिले से ि ी वििााँ पर हवद्यमान ि ै। आपने केवल इसे ग्रिण करना ि ै और यि आपके वश की ि ी बात ि ै। 'वि' तो आपकी प्रतीक्षा कर रिा ि ै, उसकी अनुभूहत ि ेतु आपको स्वयं ि ी पग आगे बढ़ाना ि ै।

धमा-परायण बनो : सुख-संवधान करो

इसका सहन्नवेश आप कैसे कर सकते ि ैं? मूल आनन्द धमा-परायण ि ीवन से ि ी प्रसुफुहटत ि ोता ि ै। यि मौहलक तथ्य ि ै। योग का यिी कथन ि ै। धमा के हबना आनन्द की प्रान्वप्त कभी सम्भव निीं ंि ै। यिााँ मैं यि स्पष्ट कर देना िाि ाता हाँ हक मैं धमोपदेश निीं ंकर रिा। मुझे हकसी ने किा- "पाश्चात्य नि-मानस की धमा में रुहि निीं ंि ै, धमोपदेश मत करो।"असुतु! मैं वि इच्छा तो पूणा कर निीं ंसकता। आपके समक्ष उपन्वस्थत, आपसे वाताा करता हुआ यि हवनीत सेवक धमोपदेश तो करता ि ै; हकनुतु वि धमोपदेश अन्य प्रकार का ि ै। वि स्वभाव से उपदेश देने का अभ्यासी निीं,ं प्रतुयुत आपसे भी अहधक हवनीत व्यन्वक्त ि ै हिसे प्रसार का आदेश प्राप्त हुआ ि ै और आपके सेवक के रूप में उसे वि आपके समक्ष प्रसुतुत कर रिा ि ै। मैं धमोपदेश करूाँ तो भी यि तो निीं ंकिता हक आप सब अधमी ि ैं और भ्रष्ट देश में पहुाँ गिये ि ैं। मैं तो कहाँगा-
"अपनी गररमा का अवलोकन कीहिए ि ो पूवाशः ि ी आपके अहधकार में ि ै। आप इस पर स्वाहधकार क्ों ंनिीं ंकरते?" मैं आपको सिेत कर रिा हाँ हक आप अत्यन्त अद्भुत वसुतु को खो रिे ि ैं। इसका हवक्ेषेप मत कीहिए। यिी समय ि ै। मनुष्–ि ीवन के रूप में उस अलौहकक और मित्तम वसुतु की उपलन्वब्ध ि ेतु आपको यि अहितीय अवसर प्राप्त हुआ ि ै। हवलम्ब न करें। आप अपने बन्न को कामनाओं ंके कारण बढ़ाना क्ों ंिाि ाते ि ैं? अपनी मुख्य प्रकृहत पर अनुशासन की ि ोर बााँध कर गौरव को क्ों ंनिीं ंप्राप्त करते ि ो आपमें पिले से ि ी हवद्यमान ि ै।

इसे मैं धमोपदेश निीं ंकिता। मैं आपको एक मित् हनयम से केवल यि कि कर पररहित कराता हाँ हक आनन्द की प्रान्वप्त ि ेतु धमा अवश्यम्भावी ि ै। यि केवल मनोवैज्ञाहनक हनयम निीं ंि ै, प्रतुयुत् आध्यान्विक हनयम भी ि ै; क्ोंहक धमा से आपकी प्रकृहत शुद्ध ि ोती ि ै। आपकी प्रकृहत तीन स्तरों ंमें अहभव्यक्त ि ोती ि ै, वे ि ैं-शारीररक स्तर, आन्तररक स्तर हिसका आपको ज्ञान निीं ंि ै (अन्तरंग में मनः शन्वक्त का एक स्तर ि ै ि ो इस शरीर को कमाण्य और सूफूहतादायक बनाता ि ै) और आपके मन का तृतीय स्तर ििााँ हविार, तका और इच्छाएाँ हनरन्तर कायारत रिती ि ैं। धमा

आपके िीवन का वि शन्वक्तपूणा तत्त्व िै िो आपके व्यन्वक्तत्व की हत्रगुणी प्रकृहत को सवाथा पररषूकृत कर देता िै। यि शरीर, मन और बुन्वद्ध को पररषूकृत करता िै। शुद्ध और पहवत्र मन में िी न्वस्थरता, सनुतुलन और इच्छाओं ंका अभाव सम्भव िै।

कठोर पररश्रम करने पर भी अपहवत्र मन से इच्छाओं ंका हनराकरण सरल निीं; ं क्योंहंक मानहसक अशुद्धता और इच्छा समानाथाक िैं। उपयुाक्त तीनों ंस्तरों ंपर राग और अशुन्वद्ध आपके समूपूणा अन्वस्तत्त्व को उिग की अवस्था में िाल देते िैं। राग की प्रकृहत में उिग हछपा हुआ िै। इस प्रकार दृढ़ता, अवन्वस्थहत, शन्वक्तमत्ता और अन्तमुाखता पहवत्रता का स्वभाव िी िै। अतएव यि गिन आध्यान्विक सत्य िै हक शुन्वद्ध, सरलता, सत्य, करुणा, हनःस्वाथाता और नम्रता आहद सद्गुणों ंका समावेश और लोभ, मोि, ईष्याा–िेष आहद भावों ंका हनराकरण आपके स्वभाव को शनैः शनैः पररवहतात करके इसे पररषूकृत, पहवत्र और सूक्ष्म बनाता िै। पहवत्रता के आने पर मन की अवस्था पररवहतात िो िाती िै। आतुरता से इन्विय हवषयों ंकी ओर भागने वाला मन अन्तमुाख िो कर प्रशान्तावस्था में पहुाँचने लगता िै। मैं 'अन्तमुाखी' शब्द प्रयोग निीं ंकरना चािता। वास्तव में मन अन्तःन्वस्थत िो िाता िै, इसकी बहिमुाखी प्रवृहत्त शान्त िो िाती िै। इस प्रकार शुन्वद्ध से संरिण िारा आपको आिा–हनत आनन्द की झलक हमलने लगती िै। यि प्राचीन व्यंिन िै; हकनुतु यिी प्रभावशाली िै। अपहवत्र रि कर कोरे आनन्द की आशा निीं ंकी िा सकती।

अज्ञानान्कारवश भोग हवलासों ंमें आसक्त व्यन्वक्त सुख निीं ंपा सकता। स्वाथापरक एवं कठोर बन कर आप दूसरों ंको कष्ट दे कर दु:खी करें और साथ िी सुख प्रान्वप्त की अहभलाषा रखें, तो यि असम्भव िै। दूसरों ंको आप हितना अहधक सुख पहुाँचायेंगे, आप स्वयं उतना अहधक सुख का अनुभव करेंगे। यि हवधान िै। अपनी प्रकृहत की पररषूकृहत, संसूकृहत और समूपूणा व्यन्वक्तत्व की पहवत्रता–िीवन में आनन्द के उदय िेतु अवश्यम्भावी रूपेण पूवाापेहक्षत िै। इस प्रकार दैहनक िीवन में सोत्सािा धमा के अभ्यास, बहिवृाहत्त-हनग्रि और स्वाथाभाव से आनन्द आहवभूात िोता िै। यि शाश्वत हनयम िै और मानव की सत्ता के अन्वस्तत्त्व पयान्त मानव में कायाशील बना रिेगा। यिी प्रभाहवक युन्वक्त िै। आपके पहवत्र िोने पर अपहवत्रता से आने वाले सब दोष दूर िो िाते िैं। आप यहद सरल स्वभाव िैं, तो इच्छा-ग्रस्त व्यन्वक्तत्व से उत्पन्न िोने वाले हवघ्न और क्षोभ समाप्त िो िाते िैं। सादा िीवन आपको अनवरत इच्छाओं ंके बोझ से मुक्त करता िै। यहद आप सत्यशील िैं, तो आपको स्वयं िी ज्ञान िो िायेगा हक हनरन्तर भय और हचन्ता से ग्रस्त असत्यवादी हवश्व अहिरेण िी हवलीन िो िाता िै। एक झूठ को हछपाने के हलए आपको दिनों ंझूठ बोलने पड़ते िैं और इससे आपका मन सतत भयभीत और हचन्वन्तत रिने लगता िै- "खोि की िाये, तो पररणाम क्या िोगा?" सत्यहनष्ठ िोने पर भय, हचन्ता और असत्य से उत्पन्न क्षोभ से सवाथा हनवृहत्त िो िाती िै।

सन्तोष! आप िब सनुतुष्ट िैं तो आप अन्वखल हवश्व के सबसे धनी मनुष् िैं। आपको कोई ईष्याा निीं ंिै। आप अपनी सम्पन्नता से सनुतुष्ट िैं। आपको अपने से अहधक समृद्ध व्यन्वक्त के साथ िेष निीं ंिै, प्रतुयुत आप पर-समृन्वद्ध में प्रसन्न िैं।

आपकी वास्तहवक सत्ता का उच्चतर सुख

हनम्न मनोवैज्ञाहनक स्तर पर सुख का अनुभव प्राप्त करने के हलए आनन्दानुभूहत िेतु गुण-वृन्वद्ध िी एक साधन िै; हकनुतु उच्चतर स्तर पर यि पयााप्त निीं ंिै। यद्यहप मानहसक स्तर पर प्राप्त

आनन्द भी आपको अत्यन्त िषाप्रद प्रतीत िोगा, तथाहप इसमें िी आपको सन्तुष्ट निीं ंरिना िाहिए। यि भी एक मिान् प्रान्वप्त िै; हकन्तु आपका लक्ष्य आनन्द-प्रान्वप्त िी िोना िाहिए िो इससे भी बढ़ कर िै। वि उच्चतर (परम) आनन्द आपके वास्तहवक अन्वस्तत्त्व, आपकी वास्तहवक प्रकृहत, अन्तरिा और शरीर, मन, बुन्वद्ध तथा इन्वियों ंसे परे का आनन्द िै। इन सबसे उदात्त िै-शाश्वत, अहवकारी, मौन िैतन्य िो आपकी सत्ता के हनम्न पक्षों ंकी हवकारी वृहत्तयों ंसे ऊपर िै। आप मन निीं ंिैं; मन आपका साधन िै। आप दिे और इन्वियााँ निीं ंिैं; दिे और इन्वियााँ तो आपके बाह्य परिधान िैं। वे केवल आवरण मात्र िैं; आपका भौहतक आवरण िै। इन सबसे अहधक मिान् आपका अन्तःकरण, आपका शुद्ध आध्यान्विक व्यन्वक्तत्व िै िो स्वयं हदव्यता िै। असीम आनन्द इसकी प्रकृहत िै। दुःख, भय, इच्छा कदाहप इसके समीप निीं ंआ सकते। अतः प्रहतहदन मौन, एकान्त, अन्तमुाखी ध्यान में िोने का प्रयास करें। अपने वास्तहवक स्वरूप का अनुभव करें। उस अनुभव का आनन्द तथा उस ज्योहत के ईषद्-दशान प्राप्त करने पर आप ध्यान कभी न छोड़ेंगे। आप खाना-पीना त्याग सकते िैं; परन्तु एकान्तवास, अन्तमुाख िो कर अपने वास्तहवक स्वरूप का बोध करने के अवसर का त्याग निीं ंकर सकते।

आपके अन्तःकरण में िी 'शोकातीत पथ', शाश्वत सुख का पथ और वसुतुतः सचे्चे अथों में वास्तहवक सुख का पथ हनहित िै। यि एक दोष रहित सुख का अनुभव िै िो हकसी भी प्रकार की दुःखद प्रहतहिया, अपूणाता और पाहथाव दोष के लक्षण से सवाथा रहित िै। प्रशान्त, अहनवााच्य, ज्योहत एवं आन्तररक सन्तुहष्ट से पररपूणा यि सुख की परमावस्था िै। आप सबमें इस 'शोकातीत पथ' को पार करने की शन्वक्त हनहित िै। इसके हलए हवशेष योग्यता अपेहक्षत निीं ंिै। आवश्यक निीं ंहक आप अहभित िों, ं आपके पास बैंक बैलेंस िो, आप एम. ए. पास िों ंअथवा आपके पास पी-एि.िी. की हिग्री िो। मनुष्-िीवन दे कर भगवान् ने आन्तररक अभ्यास करने और इस अद्भुत वास्तहवक आनन्द की प्रान्वप्त िेतु सभी साधन प्रदान हकये िैं। तदथा आपको अपने आदशा िीवन की खोि के लक्ष्य एवं परम हिज्ञासा के रूप में उत्तम को ग्रिण करना और अधम का पररत्याग करना िै। इसे अपना ध्येय बनायें। हृदय में िी सचे्चे ईश्वर का साक्षात्कार करें। यिी आपके िीवन का प्रमुख ध्येय िै। इसके समक्ष अन्य सभी काया गौण िोने िाहिए। अभीप्सा का प्रधान रूप यिी िोना िाहिए। इसका अभ्यास करते िी आपको ज्योहतमाय आनन्द का आलोक प्राप्त िोने लगेगा। हववेक िारा आपको यि अन्तमुाखी अभीप्सा िागृत करनी िोगी। हवषयों ंकी वास्तहवक प्रकृहत का ज्ञान करना िोगा। अधम तत्त्व का मनसा पररत्याग, स्वयं में गिन हवश्वास, इस अनुभव की ओर अग्रसर िोने के हलए आि-शन्वक्त का हवकास एवं इस मुमुकुषुत्व तथा आदशा प्रान्वप्त िेतु प्रगाढ़ लगन तथा हिन्तन, मनन, ध्यान के दैहनक अभ्यास का प्रयास करना िोगा। यि सवोत्कृष्ट सवारोगघ्न औषध (हत्रलोक में हिन्तामहण) िै। इिलोक और परलोक दोनों ंके हलए यि सवोत्कृष्ट रोगनाशक औषहध िै। यि सब दुःख-कष्ट-हनवारक िै। इसके िारा आपको यिीं ंऔर अभी अहितीयानुभूहत िोगी, मृतू्यपरान्त हकसी अन्य प्रदेश में निीं। ं इसी िीवन में इसी क्षण यि अनुभूहत िोनी िाहिए, ताहक आवागमन के बन्धन से मुन्वक्त के समय आनन्द से झूमते हुए आप गररमामय हवियी स्वामी के रूप में हवदा िों। ं विी आपका प्रारब्ध िोना िाहिए। आपके िीवन का मिानतम लक्ष्य यिी िोना िाहिए। मृतु्य से भय न िो। हकसी प्रकार का भय न िो। आप तो स्वभाव से िी अमर िैं।

िमें केवल उन्हीं ंपदाथों का त्याग करना िै िो िमारे आनन्द में बाधक िैं। इन लघु ऐन्विक सुखों ंऔर पदाथों की उपेक्षा करने पर िम वसुतुतः त्याग तो कुछ भी निीं ंकरते, प्रतु्युत् ऐसा करना तो बुन्वद्धमत्ता का काया िै; क्ोंहक िमने उन्हें अपने सुख को िुराने वाले तत्त्व के रूप

में ि◌ान हलया ि◌ै। वे अमूल्य वसुतुओं ◌ंका निीं,◌ं प्रतुयुत् अपने परम सुख के शतुरु का त्याग करते ि◌ैं ि◌ो सुख के अनुभव में हवघ्न रूप बन कर समक्ष आते ि◌ैं। एवंहवध ि◌म उन तत्त्वों ◌ंका हनराकरण करते ि◌ैं ि◌ो हकसी ऐन्विक अनुभव की प्रकृहत में हमथ्या आवरण ि◌ारा वास्तहवक सुख का नाश करते ि◌ैं ि◌ो कदाहप सत्य निीं ◌ंि◌ैं और कदाहप प्रत्यक्ष निीं ◌ंि◌ैं।

अतएव अपने ि◌ीवन को प्रज्ञा, सामान्य ज्ञान और तान्वत्त्वक सत्य के स्तम्भ पर खड़ा करें। सत्य और हववेकपूणा ढंग से बुन्वद्ध का प्रयोग करें और मत भूलें हक बाह्य पदाथा परानुभूहत निीं ◌ं करा सकते। हववेकी बनें और सदा खिो करते रिें हक सत्य क्ा ि◌ै और असत्य क्ा ि◌ै, नश्वर क्ा ि◌ै और अनश्वर क्ा ि◌ै, अधम, पररवतानशील और क्षहणक क्ा ि◌ै तथा उत्तम, अहवकारी और शाश्वत क्ा ि◌ै! इस प्रकार हववेकशील ि◌ो कर शाश्वत की ओर बढ़ें, ि◌ो पूणा ि◌ै, हिरस्थायी ि◌ै, वास्तहवक ि◌ै। इसके हवपरीत स्वभाव के सभी पदाथों का पररत्याग करें। यिी प्रवीर (Heroic) िीवन ि◌ै।

आप सब पर प्रभु की कृपा बनी रिे! अन्तःन्वस्थत शाश्वत परमाि◌ा आप पर अपनी हदव्य कृपा की वृहष्ट करें ! भूत एवं वतामान के, पूवा और पहश्चम के मिान् ऋहष-मुहन आपको आशीष दें और परमानन्द, परम ज्योहत के पथ की ओर गमन के हलए प्ेरेरणा और शन्वक्त दें तथा इसी समय यिीं ◌ंइसी ि◌ीवन में आपको इस परम आनन्द से पररपूणा करें!

परमआन्विकअनुभूहत, सान्वत्यक अनुभूहत एवं आन्तररक आनन्द के साक्षात्कार के पुरोगम 'शोकातीतपथ'परअग्रसर, इस अत्यन्त हवनीत सेवक, सिगामी बनु की यिी सकामना ि◌ै और ि◌ाहदाकप्राथानाि◌ै।भगवान् आप सबको आशीवााद दें!

२.ि◌मत्काररक शन्वक्तयााँ और योग में उनका स्थान

'योग' शब्द दुभााग्यवश असामान्य आश्चयापूणा अनुभवों,◌ं रिस्यपूणा घटनाओं ◌ंतथा गुप्त ि◌मत्काररक शन्वक्तयों ◌ंसे सम्बद्ध माना ि◌ाता ि◌ै। प्रायः 'योगी' शब्द का अथा 'योग' में कुशल निीं,◌ं वरं कुिछ हवशेष ि◌मत्कार हदखाने वाला असाधारण व्यन्वक्त माना ि◌ाता ि◌ै। कदाहित् यि सत्य भी ि◌ै; क्ोंहक योगी में वि कायाक्षमता हनहित ि◌ै ि◌ो अन्य निीं ◌ंमें असम्भव ि◌ै; हकन्तु योगी की अवधारणा केवल वायु में उड़ने में समथा, मासों ◌ंपयान्त हनरािार रिने, सप्तािों ◌ंपयान्त भूहम में दबे रिनेअथवा इसी प्रकार के अन्य असामान्य कौतुक हदखाने में समथा ि◌ोने में ि◌ी निीं ◌ंि◌ोनी ि◌ाहिए-
िदृहष्टगत न ि◌ोने पर अहवश्वसनीय प्रतीत ि◌ो।

ये हमथ्यावाद अहधकांशतः दूरी के कारण उत्पन्न हुए िैं, क्ोंहक दूरस्थ प्रत्ेयेक वसुतु प्रायः रिस्यपूणा प्रतीत िोती िै। इसका कारण वे िास्यप्रद कथाएँ भी िो सकती िैं हिनका इन कौतुकों ं के कारण प्रिार हकया गया िै।

योगी शब्द की प्रिहलत अवधारणा अत्यन्त हमथ्या और अयथाथा िोने पर भी पूणा रूप से हनराधार निीं ंिै, प्रतुयुत् उस आधार को अतुयुन्वक्त, हविेहष्टत एवं हवसूतृत करके सन्दभा से दूर कर हदया गया िै। उसे ऐसा मोड़ दे हदया गया िै हिससे उसका यथाथा रूप सवाथा हछप गया िै।

योग में आलोक तत्त्व िै और हनस्सने्दि अनुभव के रिस्यपूणा तत्त्व भी िैं; परनुतु ये वे निीं ं िैं बिना हलये गये िैं। इन आलोकों ंका आधार क्ा िै; और इनकी व्याख्या क्ा िै? इनके प्रहत हविानों ंका मत क्ा िै? ये कुछ प्रश्न िैं हिन पर हविार रोिक िी निीं ंमित्त्वपूणा भी िै; क्ोंहक आप सब साधक िैं और इसका एक पक्ष तो कुछ-कुछ आपके अपने िी व्यन्वक्तत्व से िुड़ा हुआ िै।

हिओकेप्रविनकाहवषयअलौहकक तत्त्व िी निीं ंप्रतुयुत् 'योग में अलौहकक तत्त्व' िै। किा गयािैहक'अलौहककतत्त्व'काअथा कोई भी रिस्यमयी वसुतु िै-अगोिर, रिस्यपूणा अथवा गुप्त। िमआिमयोगके पथपरअग्रसर हशक्षकों ंएवं साधकों ंके अभ्यास में घटने वाली इन हियाओं ंसेसम्बद्धहवषयपरहविारकरेंगे। अतः िम इस रिस्यमय तत्त्व को योग-पद्धहत के अनुसार समझने का प्रयास करेंगे।

हवकासक्रम में योग एक सिेतन त्वरता

सवाप्रथम, िीवन में यौहगक िम के प्रहत सुस्पष्ट अवधारणा आवश्यक िै। प्राणी मात्र का लक्ष्य हवकास िै और िम सब आत्यन्वन्तक पूणाता की ओर अग्रसर िो रिे िैं; क्ोंहक एक बार पुनः मिें उस स्वाभाहवक हदव्यता का साक्षात्कार करना िै। कदाहित् मानव-हवकास के सामान्य िम की गहत अत्यन्त िी धीमी िै, कदाहित् असंख्य वषों और िन्मों ंतक इसका हवस्तार िोता रिे यहद िम प्रत्ेयेक िन्म में कहतपय उन्नत पग उठाते रिें। प्रत्ेयेक िन्म में कहतपय उन्नत पग उठाने के िम में दैहिक बन्ध एवं इच्छा-अहनच्छा, राग और वैराग्य की लिरों ंकी अन्तःक्रीड़ा के कारण अकथनीय दुःख, क्षोभ, कष्ट और हनराशा का सामना करना पड़ता िै।

संवधान, पररवतान, िरा, मृतुयु आहद शरीर के सब हवकारों ंके हवहवध अनुभव लेने के हलए िीव आबद्ध िोता िै। हकसी भी अहप्रय वसुतु का सम्पका दुःख िै। हप्रय वसुतु का अभाव दुःख िै। अभीन्वप्सत पदाथा की अप्रान्वप्त दुःख िै। अवांहछत पदाथा की प्रान्वप्त दुःख िै। अन्ततोगत्वा, इन सबका हवयोग दुःख का कारण िै। मिापुरुषों ंने बन्धों ंतथा अपूणाताओं,ं व्याकुलता और अशान्वन्त तथा शन्वक्त, हवषाद, क्ेलेशों ंसे पूणा इस िीवन पर गिन हिन्तन हकया। इस भौहतक िीवन के नाना प्रकार के क्ेलेशों ंपर हनहदध्यासन करके उन्ोंने किा- "निीं!ं इस भौहतक संसार में िमें िन्म-मृतुयु के पाश में पुनः पुनः निीं ंफाँसना िाहिए। अपनी लहक्षत यात्रा को शीघ्र समाप्त करके पूणात्व एवं सवोच्च आनन्द की परम न्वस्थहत को प्राप्त करने का साधन अवश्य खोिना िाहिए।

पूणात्व और समग्रता की अहिरेण प्रान्वप्त िेतु 'योग' साधना का हवकास हकया गया। यौहगक िीवन का अथा िै-हवकास की सघनता, क्योंहक योगी को मन्द गहत, हशहथल िम अपेहक्षत निीं ं ैं। भारत में, अद्भुत पररपूणा िेतन तत्त्व से 'एकत्व' को योग की संज्ञा दी गयी िै। अतः पुनः इसका अहभप्राय यि िै हक यहद आपका िीवन योगमय िै, तो आप इस मनुष्–िीवन-रूपी वरदान की अल्पावहध में िी वे कमा करने का प्रयास कर रिे िैं िो भहवष् के अनेक िन्मों ंमें भी न कर सकते, हिनकी अवहध सिस्रों ंवषा भी िो सकती िै। अतः योग का तात्पया यौहगक हवकास िारा इसी िीवन में एक िी िम अथवा िीवन के कहतपय वषों में िी लक्ष्य प्राप्त करना िै। यहद इस दृहष्टकोण से आप यौहगक िीवन पर दृहष्टपात करें, तो आप अनेक ऐसी बातें समझने लग िायेंगे िो आपके हलए सम्भ्रान्तक रिी िों।ं

यहद कोई वनस्पहत शास्त्रज्ञ अपनी कौसुहमक कायाशाला (floral laboratory) में हकसी ऐसे साधन का हवकास करता हिसके िारा वि बीिारोपण के अनन्तर हकसी भी फल के वृक्ष को तीन मास में वृक्ष-रूप दे कर छि मास में उससे फल प्राप्त कर लेता, तो एक मित्कारपूणा और असामान्य कायापूहता िेतु वि हनःसन्देि उस समय का मिान् व्यन्वक्त किलाता। समूपूणा हवश्व उसकी इस उपलन्वब्ध से उत्सुक िो उठता। उसके अिेषण पर आधाररत लेखों,ं उत्पादन के हित्रों ंका प्रकाशन िोता, रोहियो और दूरदशान में उसके िमत्कार की किानी के हववरण हदये िाते हक हिस काया की पूणाता में पिले अहधक समय की आवश्यकता थी, वि अब हवकासि–म में अपेक्षाकृत कम समय में सम्पन्न िो गया िै।

पराकाष्ठा का नाम योगिै

हवकासशील व्यन्वक्त िो प्रान्वप्त दीघाकालावहध में प्राप्त करता िै, उन सब अनुभवों ंको अल्पावहध में समाहित करने के मिान् प्रयत्न में अतीव असामान्य घटनाएँ तथा असामान्य दृश्य प्रकाश में आते िैं। तथाकहथत व्यन्वक्त के िेतन में िो रिी हिया से अनहभज्ञ व्यन्वक्त के हलए यि बात असाधारण िै; हकन्तु ज्ञानी उनकी अहभव्यन्वक्त का कारण बन िाता िै। सभी साधकों ंतथा योगाभ्यास करने वालों ंके िीवन में ऐसी घटनाएँ घहटत निीं ंिोती, प्रत्युत् केवल उन्ीं ंके साथ ऐसा िोता िै िो सवाथा योग-पथ का अनुसरण करते हुए योगि–िीवन में अपने प्रत्येक रोम-रोम, नाड़ी, हृदय से, मन से, बल से एवं आि-समपाण भाव से प्रवृत्त िो िाते िैं।

योगी का पंिकोषों ंमें पररवतान

हवकास और उन्मीलन के इस िम में व्यन्वक्त के अपने अन्वस्तत्त्व में पााँि हवहवध कोषों ंपर अनेक पररवतान आते िैं। अन्नमयकोष में हवहवध पररवतान और अनुभव दृहष्टगोिर िोते िैं। मनोमयकोष (मन और प्राण) स्तर पर कुछ पररवतान आते िैं, स्वाभाहवक िम में कुछ योग्यताएँ आती िैं और कुछ को हवषयीपरक स्वगत के रूप में और शेष िनों ंको वास्तहवक रूप में, कुछ दृश्य हदखायी देते िैं। तृतीयतः प्राणमयकोष में बौन्वद्धक स्तर पर कुछ घटनाएँ सूक्ष्म स्तर पर घहटत िोती िैं, िो मनोमय स्तर की अपेक्षा और भी सूक्ष्मतर िैं। ितुथा हवज्ञानमयकोष आपका आध्यान्विक स्तर िै और आध्यान्विक हवश्लेषण िारा आपको अनेक आन्तररक अनुभव प्राप्त िोने लगते िैं। यिााँ यि और अहधक हवषयी परक िै और घहटत िो रिी घटनाओं ंसे हिज्ञासु िी अवगत

ीिता िै अन्य व्यन्वक्त निीं, ं िो इसे िानने में असमथा िै; क्योंहंक यि और भी सूक्ष्म गिन न्वस्थत ै िो व्यन्वक्त की गिराई में िै। पंमि आनन्दमयकोष परम िैतन्य का स्तर िै। यि सावाभौम ैतन्य, प्रभुैतन्य िै और इस स्तर पर िो दृश्य प्रत्यक्ष दृहष्टगत िोते िैं, वे वास्तहवक िमत्कार िैं ैसा हक सवाहवहदत िै। ईसामसी इस स्तर पर पहुाँिे और उनको िीवन में िो कुछ भी साक्षात् दृहष्टगत हुआ, वि इसी हदव्य तत्त्व के परम िैतन्य स्तर की शन्वक्त और महिमा थी। उन्िोंने मनुष्-रूप में निीं, ं प्रत्युत् हदव्य शन्वक्त के रूप में िमत्कार हदखाये।

अतः योगी के अन्वस्तत्व के पााँिों ं स्तरों ं पर िमत्कार साक्षात् रूप में दृहष्टगत िोते िैं। लगन से योगाभ्यास आरम्भ करने, यौहगक मुिा और श्वासहियाएँ अथवा प्राणायाम में श्वास पर हंकंहिद् संयम आहद शारीररक हियाओं ं पर ध्यान देने से आपको हवहवध रिस्यपूणा अनुभव प्राप्त िोंगे।

सच्चे मन से, समुहित रूप से, योगासनों ं का अभ्यास करने का प्रयास करने तथा आसन-यि (आसनों ं पर हविय या हसन्वद्ध) प्राप्त िोने पयान्त अहवरोध अभ्यास करते रिने से समय-समय पर असाधारण संवेदना की अनुभूहत िोती िै। आपको ऐसा अनुभव िो सकता िै हक आपका भार एक टन िै और आप घरती में धाँसते िा रिे िैं और धरती स्वयं आपके भार से दबी िा रिी िै और आप इतने भारी िैं हक आपको उस स्थान से कोई िटा निीं ं सकता। कभी-कभी इसके सवाथा हवपरीत अनुभव करते हुए पंख के समान िलका (बोझ रहित) अनुभव कर सकते िैं और तब आपको यि भी आभास निीं ं िोता हक आप बैठे हुए िैं। यि अनुभव आसन–य उपलन्वब्ध के उपरान्त साकार िोते िैं; हकन्तु यि अनुभव हवषयीपरक िैं। अन्य अवसरों ं पर हकसी ध्यानमुिा में बैठे हुए साधक को आकन्वस्मक कम्पन िो सकता िै और पयााप्त समय पयान्त बैठने पर साधक का स्वयं को प्रथम आसनस्थ स्थान से बहुत फुट दूर तक पाना कोई असाधारण बात निीं ं िै। यि वास्तहवक लघुकरण निीं ं िै, साधक को कोई िोट निीं ं पहुाँिती और न िी साधक लघु िलन के प्रहत सिग िोता िै। यि तो ऐसा अनुभव िै िो दीघाकाल पयान्त आसन करने वाला एक अथवा दो वषा में प्राप्त कर सकता िै। इसी कारण से िी अनेक गुरुिन साधकों ं को उच्च स्थान, िट्टान आहद पर बैठने का आदेश निीं ं देते; वरं साधकों ं को फशा पर कुछ हबछा कर बन्द कमरे में बैठने का आदेश िोता िै।

यि कैसे सम्भव िोता िै? िठयोग में शुन्वद्ध पर अहधक बल हदया गया िै। योग का अथा ै-"शुन्वद्ध के स्तर पर आरोिण ।" िब यि शुन्वद्धकरण की प्रहिया कायाान्वित िोती िै, शरीर के ीवाणुओं ं में और हवहवध आन्तररक नाहड़यों ं के िारा मानहसक शन्वक्त में पररवतान आता िै। ऐसा िोने पर हवहवध आन्तररक नाहड़यों ं के िारा मानहसक शन्वक्त में पररवतान आता िै। शरीर में सत्त्व के प्रिुर मात्रा में प्रसार के कारण एक नवीन नाड़ी-प्रवाि गहतशील िोता िै हिससे शरीर में प्रहतहिया ीती िै और फलस्वरूप कभी-कभी शरीर में आकन्वस्मक कम्पन (झटकों) ं का अनुभव िोता िै।

कुछ आध्यान्विक शन्वक्तयााँ

सच्चे मन से अल्पमात्र की साधना करने वालों ं का प्रायः मनोमय स्तर पर ऐसा अनुभव रिा ै (उन्िोंने िो इसे योग के नाम से िाना िै अथवा स्वेच्छा से हवशेष आसनों ं के अभ्यास हकये ीं) ं उन्िें कुछ हवशेष योग्यताएँ प्राप्त हुई िैं। इनमें से अत्यन्त प्रहसद्ध योग्यता अथवा िमत्काररक अनुभव िै— हविाराध्ययन! अथाात् दूसरे के मन के हविार िान लेना। आप हकसी से वाताालाप कर

रि िैं और दूसरे व्यन्वक्त के बोलने से पूवा िी आप उसके मन की बात िान लेते िैं। आप दूरभाष यन्त्र (टेलीफोन) उठा कर कुछ बात किें और यि सवाथा विी िो सकती िै िो दूसरे व्यन्वक्त के मन में िो; बात करते समय आपको उस व्यन्वक्त के संवाद का पूवा ज्ञान िो िाता िै। अगले व्यन्वक्त के मन की बात आप पुनरुक्त करना प्रारम्भ कर देते िैं। इसे दूर-भाषण-हवज्ञान (टेलीपैथी)
किते िैं। हकनुतु यि हवकहसत दूर भाषण हवज्ञान की अपेक्षा स्वतः प्रवहतात (स्वेच्छामूलक) िै।
आिरण के समय आपको इसका ज्ञान भी निीं ंिोता हक आप ऐसा कर रि िैं। यि स्वेच्छामूलक दूरभाषण प्रायः घहटत िोता िै और िमत्काररक हियाओं ंमें यि सवाप्रथम और कृतदृष्ट िै। यि
मनोमय स्तर पर आधाररत िै।

हितीय अनुभव िै-हदव्य दृहष्ट। यि भी सुहवहदत िै। अनेक व्यन्वक्त दूरन्वस्थत वसुतु को भी देख सकते िैं। तृतीय स्थान पर िै- हदव्य श्रवण, हिसमें आप अकस्मात् ऐसी न्वस्थहत में पहुँिते िैं हक दो सौ मील दूर बोल रि व्यन्वक्त को भी श्रवण कर सकते िैं।

दूरभाषण, हदव्य दृहष्ट और हदव्य श्रवण-तीनों ंिमत्काररक प्रयोग हनम्न स्तर पर िैं। प्राण के शुद्ध और मन्वस्तष्क के पहवत्र िो िाने पर यि हवषय स्वभावतः िी घहटत िोते िैं और प्रायः उनके प्रहत व्यन्वक्त को स्वयं ज्ञान निीं ंिोता। कुछ व्यन्वक्त उनके प्रहत सिग िोते हुए भी यि निीं ंिानते हक वे असामान्य शन्वक्तयाँ िैं और उन शन्वक्तयों ंको वे अहधकार रूप में ले लेते िैं। िब कोई शन्वक्त शनैः शनैः हकसी व्यन्वक्त में उत्तरोत्तर बढ़ती िै, तो वि व्यन्वक्त इसके प्रहत सिेत निीं ंिोता हक यि असामान्य िै और इसे वि वरदान समझ बैठता िै। योग में ये तीन शन्वक्तयाँ मौहलक िैं-योग-पथ में प्रारन्वम्भक िमत्कार-अन्य हवहधयों ंकी अपेक्षा योग में यि अहधक तीव्रता से हवकहसत िोते िैं।

हंकंहिदहधक उन्नहत करने पर प्राणी की हवद्युत्-शन्वक्त िागृत िोती िै, िब हक मनोमय स्तर से आगे सूक्ष्म स्तर का उन्मीलन भी प्रारम्भ िो िाता िै और अन्य शन्वक्तयों ंका हवकास िोने लगता िै। आपके िस्त-मिलन िारा कोई व्यन्वक्त स्वस्थ िो सकता िै। आप ऐसे कक्ष में प्रवेश करें ििाँ कोई व्यन्वक्त व्याकुल मनःन्वस्थहत में बैठा िो और उसकी व्याकुलता लुप्त िो िाये, साधक के समीप कोई अत्यन्त िुद्ध व्यन्वक्त आ िाये िो अपशब्द किने को उद्यत िो, हकनुतु साधक को देख कर वि मूक िो कर लौट िाये-ऐसा सम्भव िो सकता िै। इन गुणों ंका हवकास िोने पर रोगिरण तथा तत्काल हकसी व्यन्वक्त को वशीभूत करने की शन्वक्तयाँ मनुष् में आ िाती िैं—यि सूक्ष्म स्तर पर िैं। यि शन्वक्तयाँ यथाथातः आध्यान्विक स्तर पर निीं ंिैं; हकनुतु अभ्यास में अल्पमात्र भी उन्नहत करने पर इनका उहिकास प्रारम्भ िो िाता िै।

शुद्ध िमत्कार की हिया योग निीं ं

यिाँ एक सत्य की पुहष्ट करना आवश्यक िै हिसके प्रहत आपको सिग रिना िै। मनोमय स्तर, प्राणमय स्तर, मन और प्राण एवं सूक्ष्म स्तर (बुन्वद्ध) से प्राप्त िोने वाली शन्वक्तयाँ आप थोड़े प्रयास से िी उपलब्ध कर सकते िैं। यहद धारणा की िाये, तो आवश्यक प्रयास का हवकास हकया िा सकता िै। योग में वे शोधन िारा उपलब्ध िोते िैं और हितीयतः वे संकल्प-शन्वक्त, अभ्यास और अनवरत यत्न िारा प्राप्त िोते िैं िैसा हक अभी इसका वणान आया िै। दूरदशान, हदव्य भाषण, हदव्य श्रवण आहद शन्वक्तयाँ, सिोन शन्वक्त एवं कृहत्रम हनिा के प्रयोगकतााओं ंमें प्रत्यक्ष

रूप से दृहष्टगोर िोती िैं और अन्य िनों ंमें, हिनके िीवन शास्त्रनीहत से सवाथा हवपरीत िैं, िो हिज्ञासु निीं िैं और िो योग के हनयमों, ं शुद्धता, आि-संयम, प्रभु-भन्वक्त, हवश्वास आहद के प्रहतपालक निीं ंिैं, यि शन्वक्तयााँ देखी िाती िैं। सुषुन्वप्तिनक और िीसोन शन्वक्तयों ंसे युक्त कहतपय सामान्य एवं मात्र िमत्कारी व्यन्वक्त हवशेष ऐसे भी िैं हिन्ोंनें िमत्कार को िी अपना प्रमुख व्यवसाय बना हलया िै। इस प्रकार से उपलब्ध शन्वक्तयााँ उनकी प्रकृहत के हवकास अथवा आध्यान्विक स्तरीय उन्नहत को लहक्षत निीं ंकरती; क्ोंहंक यहद ये शन्वक्तयााँ, अहितीय सत्य वास्तहवक िीवन का ध्येय एवं परम लक्ष्य परमािा में गिन तथा स्थायी हवश्वास पर आधाररत सत्य को साक्षात्कार करने के अहभप्राय से उपलब्ध निीं ंकी गयीं, ं तो यि योग निीं ंिैं।

िममें से प्रत्येक का ब्रह्म मनस् से सम्बन् िै; क्ोंहंक िम सबका स्रोत विी िै, िमारा िैतन्य 'ब्रह्म िैतन्य' का अंश िै और िमारा मन 'ब्रह्म मनस्' का अंश िै, हकनुतु दोनों ंका सम्पका निीं ंिै। उसका हवच्छेद िो गया िै। क्ों? ं क्ोंहंक िम अपने िी अि के पाश से बंधे हुए िैं। हकन्त िब िम इससे ऊपर उठने का प्रयास करते िैं, तो िमारी िेतना को ब्रह्म िैतन्य से और िमें ब्रह्म मनस् से हमलाने वाला संकीणा पथ और भी हनमाल िोने लगता िै और िम अपने अन्वस्तत्व की एकता को अनुभव करने लगते िैं। ऐसा िोने पर सामान्य मन से हछपा ज्ञान िमारे अहधकार में आ िाता िै, दूरस्थ घटनाओं ंएवं वसुतुओं ंका ज्ञान और कभी-कभी तो भहवष् का ज्ञान भी िोने लगता िै। इसका कारण िैतन्य का हवस्तार िै, िब एक हवकास के हवशेष स्तर तक पहुाँिने पर आभ्यन्तर आध्यान्विक तत्त्व गहतशील िो िाता िै और आन्विक प्रकृहत िागृत िो िाती िै।

परमािा की प्रथम सृहष्ट सूक्ष्म तत्त्वों ंसे समूपूणा हनरूहपत हवश्व का प्रादुभााव हुआ िै। सूक्ष्म तत्त्व िैं- अन्तररक्ष, वायु, अहि, िल और पृथ्वी। इनमें आकाश सूक्ष्मतम िै। इन सूक्ष्म तत्त्वों ंमें स्थूल तत्त्व आकाश, वायु, अहि, िल और पृथ्वी की भ्रान्वन्त निीं ंिोनी िाहिए; क्ोंहंक वे अत्यन्त सूक्ष्म हनयम अथवा आधारभूत पराभौहतक आहद तत्त्व िैं हिनसे सृहष्ट की उत्पहत्त हुई िै। मैं इिलौहकक अहि, वायु, िल और आकाश का वणान निीं ंकर रिा, प्रतुयुत् सूक्ष्मतम सारतत्त्व की हवविेना कर रिा हाँ हिनसे दृहष्टगोर (प्रत्यक्ष) ब्रह्माण्ड की रिना िेतु स्थूलतर अहभव्यन्वक्तयााँ पररसुफुहटत हुई िैं। इन स्थूल एवं भौहतक तत्त्वों ंका स्रोत अदृश्य, सूक्ष्म तथा िगत् सम्बन्ी िै। रियोग के अभ्यास–म में योगी िब इन सूक्ष्म तत्त्वों ंमें से एक या अहधक पर एक-साथ एकाग्र, ध्यानस्थ एवं समाहधस्थ िोने की क्षमता प्राप्त कर लेता िै, तब वि इन पंिमिाभूतों ंपर प्रभुत्व प्राप्त कर लेता िै। वि हवद्युत्-वेग से अन्तररक्ष में भ्रमण कर सकता िै, अहि अथवा िल के ऊपर खड़ा िो सकता िै; क्ोंहंक इन मिाभूतों ंके मूलरूप पर उसे समूपूणा प्रभुत्व प्राप्त िै।

हवशेष योहगयों ंकी इनमें क्षमता असामान्य घटना िै। अहि और िल से िो कर आते हुए भी वे अप्रभाहवत प्रतीत िोते िैं। पंिमिाभूतों ंपर संयम िी इसका कारण िै।

कुण्डहलनी सेखेलना अहि से खेलना िै

िब आपका आध्यान्विक अभ्यास कुण्डहलनीयोग का रूप धारण करता िै और आप आभ्यन्तर अलौहकक िम िठयोग प्रारम्भ करते िैं; तब प्रत्येक प्राणी के अद्भुत देि में न्वस्थत हनम्न रिस्यपूणा िों ंसे कुण्डहलनी शन्वक्त के िागृत िोने के साथ िी हवहवध असामान्य शन्वक्तयााँ और

अनुभव िागृत िोते िैं; क्योंहक ब्रह्माण्ड के अन्तर प्रदेश में रिस्यपूणा मण्डल िैं और प्रत्येक िि कुछ रिस्यपूणा मण्डलों ंपर अनुशासन करता िै और उन मण्डलों ंका दृन्विषय साधक का अनुभव बन िाता िै, िब वि इस कुण्डहलनी-योग के पथ पर आरूढ़ िो कर उस िि-हवशेष पर प्रयोग करने की िेष्टा करता िै। मैं कुण्डहलन-योग का सदा अपवादक रिा हाँ। इस बीसवीं ंशताब्दी में आधुहनक पुरुषों ंमें से अहधकांश के हलए तो कुण्डहलनी योग उहित िी निीं।ं मैं तब तक आपको इस हवज्ञान के समीप िाने का आदेश निीं ंदेता, िब तक आपको हकसी ऐसे हसद्ध गुरु के साहन्नध्य का हवलक्षण सौभाग्य प्राप्त न िो, हिसने कुण्डहलनी योग से आि-प्रकाश प्राप्त हकया िो। बि लोग इन आन्तररक ििों ंके बारे में मुझसे प्रश्न करते िैं, तो मैं सदा यिी किा करता हाँ- "इसे न िानने में आपको कोई िाहन निीं।ं" कुछ ज्ञान उसे अपने हलए िी छोड़ देना हितकर िै, उसे न िानना अहधक हितकर िै। कुण्डहलनी-योग प्रिण्ड हवहध िै, िठयोग की हवहध िै हिसमें हवशेष गुप्त शन्वक्तयों ंको बलात् िागृत करने का प्रयास हकया िाता िै। योग प्रबल उद्भेग (पररणाम) की हवहध िै। कुण्डहलनी योग इस हवहध में और अहधक प्रबल िै, अतएव यि भयप्रद िै। अहि से खेल िै।

योग के सभी मागों में- िािे वि परमािा के हलए पहवत्र भन्वक्तयोग िो (प्राथाना िारा), हवश्वास (हनष्ठा), पूिा, नाम, िप, भन्वक्त अथवा समपाण िारा अथवा ज्ञानयोग (हववेक, श्रवण, गुरु के विनों ंपर मनन और परम सत्य पर गिन ध्यान का दाशाहनक योग) अथवा रिायोग में (धाहमाक िीवन के अष्ट-गुण-उत्थान, दैहनक धाहमाक अनुष्ठान-व्रत, आसन की न्वस्थरता, श्वास पर संयम, मन का संरिण, एकाग्रता, ध्यान एवं परम िैतन्य) अथवा कमायोग में (िाहदाक्क नम्रता से सबकी सेवा, अिंकारशून्यता और स्वयं को भगवान् का हनहमत्त मानते हुए हदव्य शन्वक्त को समूपूणा आि-समपाण, हवश्व में, मनुष् में और मनुष् के िारा भगवान् की हनःस्वाथा सेवा और उपासना के िारा प्रभु–िरणों ंमें अपनी समस्त सेवा अहपात करना) - कुण्डहलनी का िागृत िोना और इसका एक िि से दूसरे िि में आरोिण तात्काहलक हिया िै, िब तक हक कुण्डहलनी अपने सवोच्च मिाकारक किे तक निीं ंपहुाँि िाती। ज्ञानी में, रिायोगी में, भक्त में और कमायोगी में तथा अन्य सब (योहगयों)ं में यि हिया और कुण्डहलनी शन्वक्त की िागृहत तथा हनम्नतम किे से उच्चतम किे तक इसका शनैः शनैः आरोिण साधक के गुप्त अलौहकक व्यन्वक्तत्व में हियान्वित िोता िै; अतः यि ऐसी हिया िै िो स्वतः िी हियान्वित िोती िै। हकन्तु आप यहद िानते हुए भी हकसी हवशेष बलवत् हवहधयों ंसे उसे िागृत करने का यत्न करेंगे, तो मैं किता हाँ-सदा िी ऐसी शन्वक्तयों ं के उठने का भय िै हिनका आप सामना निीं ंकर सकते; क्योंहक आपका व्यन्वक्तत्व उनके साथ एक िोने अथवा उनमें लीन िोने के हलए इतना पहवत्र निीं ंिै। अन्य योग-मागों में, उन्नहत के साथ आपके व्यन्वक्तत्व में पूणा पररवतान और समूपूणाता का आभास िोता िै। िठपूवाक कुण्डहलनीयोग में प्रायः ऐसा िोता िै हक व्यन्वक्त उस हवहध में समूपूणा शन्वक्त लगा देता िै और आधारभूत मौहलक हनयमों ंकी उपेक्षा करने लगता िै, अहनवाया तैयाररयों ंकी उपेक्षा करता िै। एवंहवध साधक के तैयार िोने से पूवा िी इन शन्वक्तयों ंका उन्मीलन िो िाता िै। कुण्डहलनीयोग एक यथाथा हवद्या िै और इसकी युन्वक्तयााँ अिूक िैं; हकन्तु उनका हवहधवत् पालन अहनवाया िै। इस प्रकार अत्यहधक शन्वक्त प्राप्त िोने पर साधक उसका प्रयोग करने में असमथा िो िाता िै। वि उसे सिन भी निीं ं कर सकता। अन्ततोगत्वा, उसके हलए पूणा यौहगक िीवन समाप्त िो िाता िै।

कुण्डहलनीयोग में िी असाधारण हसन्वद्धयााँ अलौहकक तत्त्व और यि सब अलौहकक अनुभव उग्ररूपेण अनावृत िोते िैं; क्योंहक यि आपमें हवद्यमान सवोच्च शन्वक्त को िागृत करने की

वैज्ञाहनक कला िै। योग के अन्य मागों में शुन्वद्ध के िारा आपके व्यन्वक्तत्व के हवहभन्न आध्यान्विक
किों ंमें सुप्त शन्वक्तयााँ अन्वन्तम िरण तक प्रकट िोती िैं और तब ब्रह्म–ैतन्य िारा आप सब हदव्य
शन्वक्तयों ंसे सम्पन्न िो िाते िैं, इसके उपरान्त आप सवा-समथा िो िाते िैं। हसन्वद्ध िारा िब आप
योग के अन्वन्तम िरण में पहुाँिते िैं, तो आपको मिान् हसन्वद्धयााँ प्राप्त िोती िैं िैसे 'अहणमा'
(अहत सूक्ष्म रूप धारण करने की क्षमता), 'महिमा' (हवशाल रूप धारण करने की क्षमता),
'लहघमा' (लघुत्व), गररमा (भार में असाधारण गुरुत्व) आहद। उदािरणतया लहघमा को िी
लीहिए। इस हसन्वद्ध को प्राप्त करने वाले व्यन्वक्त को यहद एहफल टावर अथवा एम्पायर स्ेटेट हबन्वडंग
से हगराया िाये, तो वि हगरने की अपेक्षा धरती की ओर पंख के एक टुकड़े की भााँहत तैरने सा
लगेगा। योहगयों ंिारा इन शन्वक्तयों ंका आवेक्षण-आधीन प्रदशान हुआ िै। ऐसा सुना गया िै हक एक
योगिााया ने अमेररका-वास के अपने प्रारन्वम्भक हदनों ंमें गररमा का प्रदशान हकया। वि यि हदखाना
िाािता था हक उसके पास केवल अहित ज्ञान िी निीं ंथा। उसके प्रविन का हवषय अनुभव एवं
सत्य पर आधाररत था। कभी-कभी िन-भावना (िनगण में भाषण करते समय) में वि यौहगक
शन्वक्त को सत्य हसद्ध करने के हलए प्रदशान हकया करता था। दृष्टान्तरूपेण, वि बैठ िाता और
श्रोतागणों ंमें से हकसी का आह्वान करता िो उसे उठाने का यत्न करता और ऐसे अवसर आये िब
हक एक निीं ंप्रत्युत् अनेक व्यन्वक्तयों ंने सन्विहलत रूप से उसे उठाने का प्रयास हकया; हकन्तु
असफल रिे। एक बार एक अत्यन्त भारी शन्वक्तशाली पुहलस कान्सटेबल ने उस योगी युवक को
हिलाने का प्रयत्न हकया िो उस समय इतना भारी निीं ंथा; परन्तु कान्सटेबल उसे एक बाल की
िौड़ाई तक भी निीं ंहिला सका। यि प्रदशान न्यूयाका (अमेररका) शिर में पााँि-छि सौ लोगों ंके
समक्ष हकया गया। यि सब घटनाएाँ यौहगक उन्नहत के अन्तगात आती िैं।

गुप्त शन्वक्तयों ंसे सम्पन्न व्यन्वक्त

प्रभु की अपार कृपा से कुछ अलग प्रकार की रिस्यमयी शन्वक्तयााँ कभी-कभी ऐसे पुरुष
को भी प्राप्त िो िाती िैं, हिसने कभी यौहगक अनुष्ठान हकया िी न िो। ऐसा तभी िोता िै, िब ईश्वर
हकसी पुरुष को हकसी भी हदव्य प्रयोिन से हनहमत्त बनाना िािता िै, और वि ऐसा दृहष्टगत िोता िै िो अिीवन
सच्चाररत्र्य की पराकाष्ठा िारा योग्य एवं उहित साधन हसद्ध हुआ िो। ऐसी न्वस्थहत में व्यन्वक्त सदा एक असाधारण
नम्रता और अिं-लोप से संलहक्षत िोता िै और वि इन
शन्वक्तयों ंका स्ेवेच्छा से प्रयोग निीं ंकरता। 'मैं' (अहभमान) सवादा एक ओर रिता िै और ऐसा
व्यन्वक्त सदा इन्वच्छत एवं अिं-भाव रहित साधन के रूप में प्रयोग हकया िाता िै। ऐसा व्यन्वक्त सदा
पूणारूपेण अनासक्त िोता िै और इस संसार की हकसी देन के पीछे निीं ंभागता । वि अत्यन्त
सादगी का, प्रायः हनधानता का िीवन व्यतीत करता िै। अत्यहधक नम्रता और अनासन्वक्त ऐसे
व्यन्वक्त के िररत्र की मुख्य हवशेषताएाँ बन िाती िैं। इस प्रकार के व्यन्वक्त बहुत कम िैं; परन्तु
ऐसी न्वस्थहत असम्भव निीं ंिै। इस तथ्य का आपको ज्ञान कराने के। हलए मैंने यि हववरण हदया। भारत तथा अन्य
देशों ंमें भी ऐसे दृष्टान्त हुए िैं, िब प्रभु-कृपा से योग्य पुरुष में सिसा िी शन्वक्तयों ंका आहवभााव हुआ।

मित्कारिक शन्वक्तयााँ और हिज्ञासु

ऐसी हवहभन्न शन्वक्तयों ंका योग में क्ा स्थान िै? उनके लाभ-अलाभ क्ा िैं? इन शन्वक्तयों ंके प्रहत सचे्चे साधक का दृहष्टकोण कैसा िै? इन शन्वक्तयों ंके प्रहत गुरुिनों ंका क्ा दृहष्टकोण िै? योगी के िीवन में इन शन्वक्तयों ंतथा हवहभन्न अनुभवों ंका क्ा स्थान िै?

प्रथम स्थान में इनके प्रहत अत्यन्त मित्त्वपूणा ज्ञातव्य तथ्य यि िै हक वे शन्वक्तयााँ िन्म से िी साथ आती िैं। वे योगी की इच्छा निीं ंिोतीं।ं वे ऐसी वसुतु निीं ंिैं हिसके हलए साधक ने खोि प्रारम्भ की िो। उसके हलए वे रि में अहतिमणीय पदाथा िैं। हिस प्रकार आप नगर की ओर यात्रा पर िलते िैं और एडोरी, मॉटल, हसम्पससा हसयसा और हफर एक पुल पार करते िैं, सबका उल्लंघन करना िै; क्ोंहक उनमें से कोई भी आपका गन्तव्य निीं ंहिसके हलए आप िले थे। आप पूछ सकते िैं- "यि सब िीिीं (रि में) क्ों ंआती िैं?" असुतु! आप आगे बढ़ रिे िैं, आप स्थानान्तर गमन कर रिे िैं, आपको पथ में अथवा मिापथ के मध्य आने वाली सब वसुतुओं ंका उल्लंघन करना िै, आप उन्नहत के पथ पर अग्रसर िो रिे िैं, आगे बढ़ रिे िैं, इस बात का यि हवश्वस्त लक्षण िै।

हितीयतः वे प्रोत्सािन का काया करती िैं। अन्ततः एक मानव की यि हिज्ञासा िोती िै हक वि कुछ काया सम्पन्न कर रिा िै अथवा उसके प्रयास हनष्फल िी िा रिे िैं। वे उहित एवं यथाथा िैं अथवा उसके प्रयास हनष्फल िी िा रिे िैं। वे उहित एवं यथाथा िैं अथवा हवमागादृष्ट एवं हनरथाक िैं-इहत!

ये शन्वक्तयााँ आपके आदशा िररत्र की परीक्षा लेने के हलए प्रलोभन के रूप में सामने आती िैं और अिं-ज्ञान में सबसे बड़ी बाधा बनती िैं। ये शन्वक्तयााँ इतने सूक्ष्म रूप से छल से आपमें प्रहवष्ट िोती िैं हक िब आप असाधारण रूप से अन्तदाशी, असामान्य रूप से सिग और अतीव सावधान न रिें, आप उनके वशीभूत िो कर हवफल िो सकते िैं और आपको इस बात का ज्ञान भी न िोगा। इसके पश्चात् मनुष् में एक अन्य प्रकार का अिं-भाव िागृत िोता िै िो हकसी भी स्थूल अिंकार से हनकृष्टतर िोता िै िैसे-पद का, धन का, यौवन अथवा यश एवं शन्वक्त का अहभमान। यि अहभमान उच्च िोने तथा अन्य मानव िाहत से ऊपर रिने का िै।

"अन्य िनों ंके पास वि वसुतु निीं ंिै िो मेरे पास िै" इस प्रकार का तुच्छ खोखलापन और अिंकार सवोच्च बाधा िै। यि साधक के हलए सबसे बड़ा खतरा िै; क्ोंहक यि अहभमान को पुष्ट करता िै िो उसका घोर शतुरु िै। भगवद्-प्रान्वप्त िेतु इस 'अिं' का हवनाश करना िोगा। 'अिं' को प्रोत्साहित करने वाली प्रत्येक वसुतु परमािा की हवरोधी िै। आप यि हनष्कषा हनकाल सकते िैं हक शैतान आपके भीतर प्रवेश करके आपको ये शन्वक्तयााँ प्रदान करता िै। शैतान िब आपको वशीभूत कर लेता िै, तब ये शन्वक्तयााँ आपमें आ िाती िैं। आध्यान्विक रूपक के शब्दों ंमें-आपने िो हसंिासन परमािा के हलए बनाया उस पर अब शैतान ने अहधकार कर हलया िै। अतः ये शन्वक्तयााँ आपको सुपथ से दूर ले िाती िैं और आपके हमथ्या अिं को उन्मत्त करती हुई आपको परमािा से हवमुख करती िैं।

हिज्ञासु को अत्यन्त सिग रिना िाहिए ताहक वि इन शन्वक्तयों ंको कदाहित् प्रोत्साहित न करे, इनके हविार मन में न लाये और इनका सवाथा त्याग करे।

इन शन्वक्तयों ंके प्रहत अिायों का क्ा मत ि? सभी योगािाया-सबसे बड़े अिाया, मेरे गुरु
श्री स्वामी हशवानन्द, अि के युग के मिान् सन्त स्वामी रामकृष्ण-स्वामी हववेकानन्द के गुरु िो
१८९३ में अवतररत हुए और संसार को योग और वेदान्त का ज्ञान हदया तथा अन्य सन्तगणों ंका भी
इस हवषय के प्रहत सवाथा एकमत ि। वे किते ि: "आध्यान्विक पथ के अनुसरण में प्रारम्भ से िी
मनोमय (आध्यान्विक) शन्वक्तयों ंसे सावधान रिो, िमत्कारिक शन्वक्तयों ंसे सावधान रिो!" उनके
इिल में फाँस कर आप स्वयं को खो देंगे। आपका आध्यान्विक िीवन नष्ट िो िायेगा और आपका सब योग
सरलता से समाप्त िो िायेगा। और एक बार योग के खो देने पर इसे पुनः
प्राप्त करना अत्यन्त िी कहठन ि। प्रायः इसकी पुनप्राान्वप्त असम्भव िी िोती ि। एक बार योग से
पहतत िोने पर खोयी हुई न्वस्थहत प्राप्त करने में हनश्चयेन बहुत समय लगता ि। उपेक्षावृहत्त में अिाया
अत्यन्त दृढ़गत ि। वे किते ि- "हवष के त्याग की भााँहत िमत्कारिक शन्वक्तयों ंका पररत्याग करो।"
अिि-गृहत में वे हवष के समान िी ि। उनको एक ओर कर दो।

श्री रामकृष्ण को इसका वास्तहवक अनुभव था। उन्ोंने किा- "एक बार ये शन्वक्तयााँ उनके
पास एक टोकरी में लायी गयीं।ं यि आन्तररक िमत्कारिक अनुभव था हिसमें उन्ें यि भेंट प्रदान
की गयी और स्वीकार करने के हलए उन्ें बाध्य हकया गया। प्रथम दृहष्ट में वे सत्य प्रतीत हुईं और
वे उन पर दृहष्टपात करने वाले िी थे, िब अनायास िी समूपूणा वास्तहवकता का उन्ें ज्ञान िो गया
हक वे िमत्कारिक शन्वक्तयााँ ि, मायावी शन्वक्तयााँ ि, समस्त पृथ्वी का राज्य, उन्ोंने तत्काल िी
उन पर थूक हदया। भारत में थूकना हनकृष्टरूप हतरस्कार माना िाता ि और उन्ोंने थूक कर
हिल्लाना प्रारम्भ कर हदया-"इन्ें दूर ले िाओ, उन्ें इसी क्षण दूर करो।" समीपस्थ िनगण भागे
आये और पूछने लगे-"क्ा बात ि? क्ा िो गया ि?" वे शान्त िो गये। स्वयं को संयहमत हकया।
पश्चात् काल में उन्ोंने अपने हशष्ों ंसे किा हक समूपूणा ब्रह्माण्ड की शन्वक्त उनको अपाण की गयी
और क्षण-भर के हलए प्रायः मन ने उन पर दृहष्टपात हकया -"परन्तु मेरी 'मााँ' मेरी रक्षा करने के
हलए आयी और मैं उनको एक ओर िटाने में पूणातया समथा िो गया।" अतएव आरम्भ काल से िी
अिायों का आदेश यिी रिा ि हक यहद आप परब्रह्म परमािा को िािते ि, तो सभी शन्वक्तयों ं
का उसी प्रकार त्याग करो हिस प्रकार आप हवष का पररत्याग करते ि। िमत्कारों ंके िाल में मत
फाँसो और इनसे हविहलत भी न िोओ, अन्यथा इनके ज्ञान से पूवा िी आप इनके वशीभूत िो
िायेंगे। यहद आप ईश्वर-प्रान्वप्त की आकांक्षा रखते ि, तो ईश्वर के अहतररक्त अन्य हकसी भी पदाथा
की आकांक्षा न करो; क्ोंहक ईश्वर-प्रान्वप्त पर सवास्व-प्रान्वप्त िो िाती ि। मुझसे सीख लो। आपके
पास परब्रह्म ि, तो सवास्व ि। हवश्व में आपको हकसी प्रकार के अभाव की प्रतीहत न िोगी। ब्रह्म
के अहतररक्त प्रत्येक पदाथा भस्म-रूप दृहष्टगोिर िोगा; क्ोंहक मूलतः वे हकंहिद् मात्र भी निीं।ं
ईश्वर िाहिए तो मित्तम, उच्चतम, मधुरतम, अनन्त की ओर बढ़ो। अन्य हकसी पदाथा की
अल्पमात्र भी कामना न करो और ये िमत्कारी शन्वक्तयााँ यहद मागा में आयें, तो इनकी उपेक्षा
करो। हविहलत निीं ंिोना िाहिए; क्ोंहक यौहगक पथ पर उन्नहत तभी प्राप्त िोती ि, िब आप
पूणा मन से समूपूणा व्यन्वक्तत्व लगा कर इसे करते ि। हृदय, मन और व्यन्वक्तत्व की पूणारूपेण
शत-प्रहत-शत संलिता अहनवाया ि। कोई भी हवक्षेप, हिसमें आप खो िाते ि, आपकी उन्नहत में
हवलम्ब का कारण बन िाता ि।

अन्ततः, िमत्कारिक शन्वक्त के सदुपयोग और दुरुपयोग क्ा ि? इसके दोषों ंका वणान तो
स्पष्ट रूप से कर हदया गया ि। उनका प्रयोग करना, उनके वशीभूत िो िाना-स्वयं में यि बहुत
बड़ा दोष ि; क्ोंहक उनका प्रयोग वहिात ि। इस बात का भी भय रिता ि हक आप नम्रता,

अच्छाई, सत्य, दया, प्रेम, कृपा आहद का ि◌ो सच्चररत्र स्थाहपत करते ि◌ैं, वि आधार रूप में सदािार के अभाव में ईश्वर को पूणा आि-समपाण न करने, पग-पग पर उसके पथ-प्रदशान की
अहभलाषा रखने और हनरन्तर प्राथाना ि◌ारा सान्वत्त्वक ि◌ीवन को पुष्ट न करने का और उस परमािा
को हृदयोन्मुख न करने से, इन शन्वक्तयों ◌ं ि◌ारा ि◌िस रूप से प्रभाहवत ि◌ो सकता ि◌ै। पुनश्च, मनुष्
यहद सबल नि◌ीं ◌ं ि◌ै और एकत्रीकरण में ि◌ी रत ि◌ै, तो ये शन्वक्तयााँ आ कर मन को • कलुहषत करती ि◌ैं और मनुष्
आध्यान्विक ि◌ीवन के प्रारम्भ में व्यक्त पदार्थों की पुनप्राान्वप्त ि◌ेतु उन शन्वक्तयों ◌ं
का प्रयोग करने लगता ि◌ै। यहद शन्वक्तयााँ प्रयोग की ि◌ायें, तो मनुष् सम्पहत्त का, भोग-हवलास
का, आसन्वक्त का, अधम एवं पाशहवक वृहत्तयों ◌ं का दास बन ि◌ाता ि◌ै। ऐसा कहथत ि◌ै हक प्रलोभनों ◌ं
के अभाव में मनुष् सदािारी रि सकता ि◌ै; हकन्तु प्रलोभन आने पर सान्वत्त्वकता अन्तधाान ि◌ो ि◌ाती
ि◌ै।

अतएव, प्रारम्भ में अतीव सिग रिने की आवश्यकता ि◌ै; क्ोंहक इन िमत्कारों ◌ं में
वशीकरण की शन्वक्त ि◌ोती ि◌ै।

िमत्कारों ◌ं के प्रयोग

साधक, हिज्ञासु एवं ब्रह्म के इच्छुक, आि-साक्षात्कार ि◌ेतु ि◌ी ि◌ीवन को प्रयोग में लाने
का प्रयास करने वाले मनुष् इन शन्वक्तयों ◌ं का सवाथा उपयोग नि◌ीं ◌ं करते। सच्चा साधक उनकी उपेक्षा करता ि◌ै; क्ोंहक उसके हलए वे सन्तोषप्रद और अमोघ नि◌ीं ◌ं ि◌ैं, प्रत्युत् मध्य रि में ि◌ी
दृहष्टगोिर ि◌ोने वाले पदाथा ि◌ैं।

पुनरहप, साधक की इन शन्वक्तयों ◌ं का यहद मैं स्वेच्छा से वणान करूाँ, तो इन शन्वक्तयों ◌ं के
कहतपय सीहमत प्रयोग भी ि◌ैं। हकसी ऐसे व्यन्वक्तत्व की कल्पना कीहिए हिसे ब्रह्म-हिज्ञासा सवाथा
नि◌ीं ◌ं ि◌ै; हकन्तु वि उपशमन (रोगिर) ि◌िसोन-शन्वक्त से युक्त ि◌ै और हसद्ध पुरुष ि◌ै। हदव्य दृहष्ट
और हदव्य श्रवण ि◌ारा वि भहवष् की बातों ◌ं को बता सकता ि◌ै-ऐसे अवसर पर इन शन्वक्तयों ◌ं का
प्रयोग हकया ि◌ा सकता ि◌ै; हकन्तु यि देखा गया ि◌ै हक ऐसी न्वस्थहत में शन्वक्तयों ◌ं का प्रयोग हकये
िाने पर कुछ कालोपरान्त वे लुप्त ि◌ो ि◌ाती ि◌ैं।

ि◌िसोन शन्वक्त वि ि◌ै हिसके ि◌ारा हसद्ध पुरुष हकसी की हिहकत्सा करके रोगिरण करता
ि◌ै। ज्योहतष ज्ञान ि◌ारा लोगों ◌ं को सिायता प्राप्त ि◌ो सकती ि◌ै। भहवष् में घहटत ि◌ोने वाली हवपहत्त
के पूवा-ज्ञान ि◌ो ि◌ाने पर व्यन्वक्त को उसकी हवपहत्त के प्रहत सावधान करके उसकी सिायता की
िा सकती ि◌ै। इन सीहमत उपयोगों ◌ं में व्यन्वक्त ि◌ो सच्चा साधक कदाहप नि◌ीं ◌ं ि◌ै, इन शन्वक्तयों ◌ं का
दया, प्रेम अथवा स्वेच्छावश हनःस्वाथा-भाव से परोपकार ि◌ेतु उपयोग कर सकता ि◌ै, कुछ व्यन्वक्त
प्रेरणा प्राप्त करके आते ि◌ैं ि◌ैसे "मैं यिााँ आया हाँ। ईश्वर की इच्छा ि◌ै हक मैं यि काया करूाँ। मुझे
ऐसा करना ि◌ी ि◌ै।" और यहद कोई व्यन्वक्त इस धमााथा प्रेरणा के साथ ि◌ी उपयोगी िमत्काररक
शन्वक्तयों ◌ं से भी युक्त ि◌ो, तो इसका अहभप्राय ि◌ै हक हकसी हनहमत्त ि◌ेतु उसे ये शन्वक्तयााँ प्रदान की
गयी ि◌ैं और उसी हनहमत्त ि◌ेतु उनका प्रयोग ि◌ोना िाहिए। हकन्तु ऐसा व्यन्वक्त भगवद्-प्रान्वप्त नि◌ीं ◌ं
कर सकेगा। उसके हलए उसे पुरुषाथा करना ि◌ोगा। एक अत्यन्त उत्कृष्ट स्तर पर इन िमत्काररक
शन्वक्तयों ◌ं का प्रयोग हकया ि◌ा सकता ि◌ै। ये शन्वक्तयााँ आिायों के पास रिती ि◌ैं ि◌ो हवशेषतया
आध्यान्विक साधकों ◌ं का पथ-प्रदशान करके उन्ें ईश्वर की ओर आसक्त करते ि◌ैं और इस प्रकार

लोगों ंको सुमागा-दशान कराते िैं। कभी-कभी िआाया गण ऐसे साधक में हवश्वास की िागृहत िेतु इन शन्वक्तयों ंका उपयोग करते िैं िो प्रतुयुत्पन्नमहत िै; हकनुतु अहवश्वास उसे पथ से हविहलत कर रिा िै। कदाहित् िआाया सामान्य िनों ंकी भी सियता करते िैं। वे उनें् कमाानुभूहतयों ंके
अहतिमण का साधन बनाते िैं। वे उनके संहित कमों से तो उनें् मुक्त निीं ंकर सकते; परनुतु
इन शन्वक्तयों ंिारा कमों के दुःखों ंको अहतिमण करने में अवश्य सियी िोते िैं। एक अत्यन्त
उच्च स्तर पर, कदाहित् इन शन्वक्तयों ंका प्रयोग स्थूल पररमाण में, एक निीं ंअनेक व्यन्वक्तयों ंसे
युक्त क्ेषेत्र को लाभान्वित करने के हलए हकया िाता िै। ऐसी घटनाएँ िैं, िब िआायों ने बाढ़
पीहड़त अथवा अकाल-ग्रस्त क्ेषेत्रों ंमें प्रशमनाथा इन शन्वक्तयों ंका उपयोग हकया िै; हकनुतु िम इनसे
प्रत्यक्षरूपेण सम्बद्ध निीं ंिैं, क्ोंहंक ऐसे िआाया स्वयं िी एक स्तर के ज्ञाता िैं और 'ईश्वरेच्छा'
की पूहता िेतु वे शन्वक्तयों ंका प्रयोग करते िैं।

मित्काररक शन्वक्तयों ंका पररत्याग करो

हनम्न स्तर पर ये शन्वक्तयााँ सचे्चे साधकों ंके हलए सबसे बड़ी हवघ्न-रूप और पतन का
कारण हसद्ध िो सकती िैं। अन्ततोगत्वा साधक को िआ-साक्षात्कार करना िी िै और एक बार
अपने िी हववेक िारा िब उसे यि ज्ञान िो िाता िै हक ईश्वर के अहतररक्त सवास्व नश्वर िै,
क्षहणक िै, आभास मात्र िै, एक क्षहणक वसुतु िै हिसके साथ हकसी का शाश्वत सम्बन् निीं ंिै,
तब उस परम शन्वक्त के अहतररक्त धूल के अल्प कण से ले कर सवोच्च शन्वक्तयााँ, सब िमत्कारी हियाएँ, गुप्त अनुभव हनःसार िो िाते िैं। वे सभी गमनशील, नाशवान्, क्षहणक संसार के
अंशभागी िैं। वे यथाथा निीं ंिैं। वे सत्य निीं ंिैं और उनका आत्यन्वन्तक मूल्य निीं ंिै। वे अल्प
मूल्य (असार) िैं।

अतएव प्रहतहबम्ब का अनुगमन मत करो। सार-तत्त्व का अवलम्बन लो। भूसे की इच्छा मत
करो। पुहष्टप्रद, िीवनप्रद धान की इच्छा करो। असत्य ब्रह्माण्ड के पदाथों के हलए सत्य-पथ से
हवमुख न िोओ। सत्य को िी देखो, असत्य के मोि-िाल में मत फाँसो। आपके अन्वस्तत्व के
उच्चतम, मित्तम, अन्तस्तम कि ईश्वर के अहतररक्त सवास्व असत्य लोक से सम्बद्ध िैं। इन सब
पदाथों के प्रहत सवाथा हवमुख िो कर अनन्य साधक को केवल ईश्वर का हिन्तन करना िाहिए।
केवल ईश्वर के हलए हिओ। ईश्वर से िी प्ेरेम करो। मिान् सत्य ईश्वर-केवल ईश्वर की िी एकाग्रहित्त
िो कर आकांक्षा एवं अनुसन्ान करो। सभी शन्वक्तयों ंके पररिार के हलए िआायों का यिी सन्ेदेश
िै।

केवल ईश्वर की िी आकांक्षा करो, ईश्वर से अन्यतर लेशमात्र भी किीं ंहवभ्रहमत निीं ंिोना।

प्रभु की अनुकम्पा आपकी बुन्वद्ध को प्रकाहशत करे। आपके हृदय में परमिाा का प्ेरेम भर
िाये। मिान् िआायों के आशीवााद आपकी अन्तरिाा को सत्य, िागरूकता एवं हववेक की ज्योहत
से हवभाहसत करें। िआाया गण आपका पथ-प्रदशान करें। वे आपको सचे्चे हववेक से युक्त करें! वे
आपको आभ्यन्तर आध्यान्विक शन्वक्त प्रदान करें हिससे आप सुपथ से हवमुख कराने वाली तुच्छ
मित्काररक शन्वक्तयों ंके मोि और प्रलोभनों ंका अहतिमण कर सकें। वे आपको प्ेरेरणा दें, बल
दें, परम आनन्द के लक्ष्य की ओर अग्रसर करें और हदव्य साक्षात्कार, अनन्त आनन्द, शाश्वत

ैतिन्यऔरज्योहत तथा अप्रमेय हदव्य शाश्वत और अबोधगम्य शान्वन्त की सवोच्च उपलन्वब्ध से आपके ीविनकाअहभषेक करें। भगवान् आपको आशीवाादद दें और उनका आशीवाादद आप पर बना रि।

३. ध्यान

ज्योहतमाय अमर अिान् ! प्रकाश एवं अमरत्व की धन्य सन्तहत! हदव्य पथ के हप्रय साधको! िम अत्यन्त भाग्यशाली िैं िो प्रातः की इस वेला में हदव्य नाम और ध्यान की कीहतामयी धारा में स्नानाथा एकत्र िो सके िैं। यि वेला प्रभु-प्रदत्त उपिार िै। शाश्वत काल से िमारे स्रोत उस प्रभु की ओर से प्रे्रेम की वृहष्ट िै िो िमारा परम धाम िै और हिसमें िम सब एक िैं। ऐसा उपिार िमें प्रे्रेम से अंगीकार करना िाहिए। प्रहणपातेन इसे स्वीकार करके भन्वक्त-भाव से इसका सदुपयोग करना िाहिए। वसुतुतः िम पर प्रभु की अनवरत दया एवं सच्ची कृपा के अहभज्ञान का लक्षण यिी िोगा हक िम स्वयं को उनकी कृपा के इन भावों ंको योग्य बनाने का सतत प्रयास करते रिें। इस प्रकार िम उसी मात्रा में परमािा के समीपस्थ िोते िायेंगे। िमें स्वयं भी इस भााँहत िीवन यापन करना िाहिए हक वि अन्तवाासी परमािा (िो िमारी सच्ची आकांक्षाओं ंऔर िमारी अन्तस्थ इच्छाओं ंका ज्ञाता िै) अपने मन में सोिे- 'मेरा यि वत्स इस मत्या भूतल के न्वखलौनों ंसे हवरक्त िो गया िै। अधम, गमनशील एवं नश्वर पदाथों से इसे अरुहि िो गयी िै, मेरी इस मिान् लीला के दृश्य, नाम और रूपों ंसे तथा िीवन के नाटक से पररश्रान्त िो गया िै और उसकी आसन्वक्त अब मुझमें िै, अतः मुझे हवलम्ब निीं ंकरना िाहिए।' ऐसी प्रतीहत िोने पर वि आध्यान्विक उन्मीलन एवं उच्चतम तत्त्व के प्राप्त्यथा सब अहनवाया साधन उस साधक को प्रदान करता िै हिसे वसुतुतः उसकी आवश्यकता िो, िो केवल उसे और उसे िी िािता िो और अपने अिेषण में अनन्यासक्त िो। अतएव उत्किा, तीव्र अहभलाषा करना तो िमारा कताव्य िै। सीहमत बुन्वद्ध वाले मनुष् को यि पग उठाना िै और यहद वि हवशुद्ध एवं हनष्कपट िै, तो उसकी पूहता का भार प्रभु पर िै। मिापुरुष ईसामसीि ने किा था- "तुम मााँगो और तुम्हें प्रान्वप्त िो िायेगी।" इसकी यािना करना प्रत्ेयेक मनुष् का धमा िै और बोध-हमहश्रत प्रे्रेम िारा पूहता करना िी हनश्चयेन उस हपता का कताव्य िै और वि इतना िी हनहश्चत िै हितना राहत्र के अन्कार को गररमामय प्रभात और दीन्वप्तमान् अहदहत का अनुसरण करना िै।

परमािा के हलए सत्योिेषी की सत्याकांक्षा की पूहता, राहत्र की काहलमा का अनुसरण करने वाले लाहलम प्रभात और दीन्वप्तमान् अहदहत के अनुसरण की भााँहत सुहनहश्चत िै। प्राथाना, उपासना एवं ध्यान के यि अवसर िमारे िीवन में प्रभु-कृपा की सूपृश्य-हवद्यमानता के िी प्रमाण निीं,ं प्रतुयुत् िमारी ओर से उसके हलए िमारी उत्कट कामना का भी प्रमाण िै। िब भी िम भौहतक पदाथों से हवमुख िोते िैं, प्रत्ेयेक बार िब भी संसार की वसुतुओं ंको त्याग कर अन्तरंग की

प्रशान्वन्त में स्वयं को समाहित करके उसकी उपासना के हलए आसीनस्थ ोते ैं, एक पुकार उस अनन्त की ओर िाती ै-"मैं यिााँ हाँ, मुझे तुम्हारी आवश्यकता ै। कृपा करो। अपना दशान दो।
मैं नश्वर संसार से हवमुख ो कर शाश्वत की आकांक्षा करता हाँ।" यि अन्तमान ीव की उत्कट इच्छा, आिा की हवलक्षणता और उत्किा का मानो हिह्न स्वरूप बन िाता ै।

ध्यान का रूप और योग में इसका स्थान

अतः ध्यान आपकी सत्ता के गिनतम भाव की हिया ै। वसुतुतः यि मानवि–ीवन के हवहशष्टाहधकार, परम आनन्द की सवोच्च एवं सवोत्कृ ष्ट हिया ै। इस भूतल पर उपासना से मित्तर कोई भीहियानिीं ंै।शान्वन्तमेंप्रवेशकरतेहुएउसप्रभुकीहवद्यमानताके अलौहककततेमें स्नान करतेहुएइसरमणीयप्रभातवेला;पुण्यक्षणएवंहदव्यसहन्नहधकीवेदीपरआसीनताकी सौभाग्य-प्रान्वप्त ेतु िमें परमिाा का धन्यवाद करना ािहए। िमारे भीतर ो-कु छ पाहथाव तत्त्व ै, उससे हनवृत्त ोने, स्वयं को पहवत्र करने तथा हदव्य तत्त्व से पररपूणा करने का िमें ो यि सुअवसर प्राप्त हुआ ै, इसके हलए िमें प्रभु के प्रहत कृतज्ञ ोना ािहए। ध्यान की ये हियाएाँ उस प्रहिया के अवान्तर रूप ैं हिसके प्रहत िमारा सारा ीवन उहद्दष्ट ै। परमेश्वर के समक्ष सतत अपने हृदय-पट को खुला रखना ी िमारे ीवन का ध्येय ै–ो स्व प्रकृ हत की शान्वन्त का मि ै, अनिाा के बोध से हवमुख ोने का सतत िम ै, िमारे अन्वस्तत्व के ऊपर अहनत्य की पुकार की उपेक्षा का िम ै, अहवनाशी शाश्वत आिा के समक्ष स्वयं के तत्काल उन्मीलन का दृढ़ संकल्प, दृढ़ आग्रि ै। िमारे समस्त ीवन का लक्ष्य असत्य से हवमुख ोना एवं सत्य के प्रहत उनुमुख ोना ै। यि अन्कार के कषाण का बहिष्कार तथा ज्योहत, के वल ज्योहत की आकांक्षा का प्रयास ै; इस मृतुयुलोक से ऊपर उठ कर आभ्यन्तर आिा की हनत्य प्रकृहत के अहभज्ञान की धारणा ै तथा ध्यान उसी प्रहिया का गिन, सुबद्ध तथा हविारपूणा ढंग से हनष्पन्न घनीभूत रूप ै िो एक हवहशष्ट समय पर एक हवहशष्ट हदशा में प्रवाहित ोता ै। ध्यान आिा में हनतान्त न्वस्थहत का नाम ै और िमारा समूपूणा ीवन (तथा इसकी गहतहवहधयााँ) ध्यान-तत्त्व के उत्सिा का तथा आध्यान्विक गवेषणा के उल्लास का हवकीणा प्रवाि ै। अत: इन दो िमों ं में इनें् परस्पर पृथक् करने वाली कोई रुकावट अथवा हवघ्न निीं ं आने देना ािहए। ध्यान िमारे प्राणों ं का आधार बनना ािहए। ध्यान गिन रूप से िमारी ीवन-ज्योहत को पुनः गहतशील करने का साधन ोना ािहए। ध्यान िमारे समूपूणा ीवन, समस्त हविारधारा, भाव, आिार-हविार, संकल्प एवं आकांक्षाओं ं तथा हवश्व के साथ िमारे व्यविार की प्राण-संिारक शन्वक्त ोनी ािहए। समूपूणा संसार और ीवन के प्रहत िमारा बोध ध्यान की आन्तररक प्ेरेरणा से गहतमान ोना ािहए। ीवन और ध्यान दोनों ं सतत एवं संलि प्रहियाएाँ ैं। एक-दूसरे को स्पष्ट रूप से हवयुक्त करती हुई वे दो प्रहियाएाँ निीं ं ैं।

ध्यान कोई ऐसी हवन्वश्लष्ट हिया निीं ं ै हिसका आप अनुष्ठान करें और ीवन में उसका अवस्थान न ो अथवा सवाथा हभन्न स्वभाव की ो और ो आपकी सामान्य ीवन-धारा के हवपरीत िो तथाहपयिसम्भवैहकयिआपकीहनम्नप्रकृहतके,मनकीइच्छाओं ंऔरइन्वियों ंकी हवषयोनुमुखता की सामान्य धारा के हवपरीत हदशा में प्रवाहित ोती ो। इस प्रकार की बहिमुाखी हियाएाँ मनकीआन्तररकप्रवृहत्तयााँऔरध्यानइनकेहवरुद्धिासकतीै;परनुतुबाह्यहियाएाँ आपकी 'आिा'निीं,ंइन्वियााँआपकीआिानिीं,ंमनऔरआकांहक्षतप्रवृहत्तआपकीआिा निीं।ं आपकावास्तहवकस्वरूपसागरकीओरअहभसृतनदीके समानै।एवंहवध,वसुतुतः आपके ीवनऔरध्यानमेंअसमानतानिीं ंोनीािहए।

यहद मन में यि धारणा न िो तो आप अनुभव करेंगे हक आपके दैहनक िीवन और ध्यान में एक स्पष्ट भ्रान्वन्त िै और आपके दैहनक िीवन से उद्भूत प्रवृहत्तयों ं और ध्यान में एक संघषा-सा िोिने लगता िै। यि एक कहठन प्रहिया िो िाती िै हिसमें मन का एक पक्ष दूसरे का हवरोध करता िै, प्रहतषेध करता िै हिससे सारभूत शन्वक्त का िास िोता िै। िीविा के अन्तस्थल में संघषा िोने लगता िै। हिस समिय, शान्वन्त और उल्लास से, ध्यान के िारा आपका अन्वस्तत्व प्रफुन्वल्लत िो सकता िै और आपकी मुखमुिा, अन्तःन्वस्थहत सन्तोषप्रद िो सकती िै, आपकी अहभव्यन्वक्त में उसका अभाव िै; आप ध्यानस्थ िोते िैं, हकनुतु आपकी दृहष्ट में शान्वन्त निीं ं िै, िििाँ इस आन्तररक रिस्य का अहभज्ञान िोता िाता िै, िीवन और ध्यान का िम साथ-साथ िलने लगता िै, दोनों ं िी एक स्वर-ताल में बद्ध रिते िैं; तब मानो ध्यान की न्वस्थरता ध्यानयोगी के िीविन में आप्लाहवत िो उठती िै; उसके नेत्र ध्यानमय शान्वन्त के तेि से प्रकाहशत िो उठते िैं; उसका समूपूणा व्यन्वक्तत्व ध्यान की प्रसन्नता से स्पन्वन्दत और देदीप्यमान िो उठता िै। वसुतुतः आपके िीविन में ध्यान का यिी स्थान िै। आपके समूपूणा व्यन्वक्तत्व की हदनियाा में वसुतुतः ध्यान की यिी भूहमका िै।

ध्यान की प्रहिया प्रारम्भ कैसे की िाये-समुहित हवहध

िम सदि प्राणी िैं और िमारा मन भी हिस प्रकार का िै, िमारी हदनियाा का, िमारे ओि–ितन्य, अन्तस्तम िागरूकता पर एक हवशेष प्रभाव पड़ता िै और िमारी इन्वियााँ आभ्यन्तर िेतिना की प्रभा को पुनः-पुनः आच्छाहदत करती िैं। अतएव, ध्यान के हलए आसनस्थ िोते िी तत्काल प्रहिया प्रारम्भ न कीहिए। बाह्य िीवन के संवेग को शान्त करने के हलए कु छ समय देना िाहिए। थोड़ा-सा समय दो। हविारों ं को शान्त िोने दो। िब मन की िििलता का भाँवर शान्त िो िाये, मन न्वस्थर िो िाये, तब इसे स्व–िागृहत से शनैः-शनैः ऊपर उठाओ। मन को इसके तात्काहलक सम्पकों एवं दिे के साथ संयोग की िेतना से बािर ले आओ। तब तक हदव्य नाम, हदव्यमन्त्रों ंकाउच्चारणकरो।इसमन्त्रोच्चारणसेअद्भुतआध्यान्विकतरंगों ंकाप्रादुभाािोतािै िो हदव्य शन्वक्त सम्पन्न िोती िैं और परमािा की हदव्य सूक्ष्मतम िागृतावस्था तक पहुाँिने के हलए मन की सिायक िोती िैं। मन के संरिण की हनश्चलता से प्राप्त प्रशान्वन्त और उत्थान की अवस्था में हदव्य नाम परमािा के प्रहत आपके भाव को, परम सत्य के प्रहत आपकी हविारधारा को प्रबुद्ध करता िै। समस्त दिे, समूपूणा मन और इन्वियााँ शान्त िो िाती िैं; मन उन्नत िो िाता िै। उन्नत संकल्प पर ध्यानस्थ िोने के हलए अब यि उद्यत िै। शनैः शनैः मन के अधम भावों ं से आसन्वक्त क्षीण िोने लगती िै। अतः हदव्य भाव से, एक प्रकार के आध्यान्विक पे्रम से मन को आपूररत करके मन को ध्यान के हलए तैयार करना िाहिए। यि कु छ इस प्रकार िै : पवातों ं और घाहटयों, ं वन और रमणीय दृश्यों ं के हवसूतृत प्रदेश से यात्रा कर लेने के उपरान्त आप अकस्मात् िी सागर-तट पर पहुाँिते िैं। उस समय के सभी हवहवध नाम और रूप तथा सदा पररवतानशील हवषय उपरान्त िो िाते िैं और आप के वल एक हवशाल हवस्तरण को देखने लगते िैं। आपकी दृहष्ट हकसी भी बाह्य पदाथा से पूणातया अहविहलत िै। आप के वल हवशालता का, के वल न्वस्थरता का आलोक करते िैं। आप अनेकता से एकता की दृहष्ट प्राप्त करते िैं।

मनोहनग्रि, ओि-संरिण, ओि-न्वस्थरता मन्त्रों ं के िारा एवं स्तोत्र-गान के िारा ओि-िैतन्य के उत्थानकीयेप्रहियाएाँआपकोऐसीअवस्थामेंलेिातीिैं,ििााँमनसबहवहवध

हवषयों ं(की आसन्वक्त) से मुक्त ि ो ि ाता ि ै और केवल उसी अन्तवाासी ईश्वर परब्रह्म परमाा,
सत्यस्वरूप, परम सत्य, परम तत्त्व, अव्यय, असीम पर ि ी केन्वित ि ो ि ाता ि ै। हिस प्रकार पूवी सागर के सुदूर हक्षहति से उदय ि ोता हुआ सूया-वृत अहनवािनीय हवशालता में आ ि ाता ि ै, उसी प्रकार उस पहवत्र तत्त्व परमाा-रूपी सागर के प्रहत आपका बोध भी उसी हवशालता को प्राप्त
करता ि ै।

इसका स्वरूप हकसी ध्वहन, हदव्य व्यन्वक्तत्व, हनराकार, हविार-हवशेष अथवा परमाा के सम्बन् में आपके हविार-समुदाय के रूप में प्रकट ि ो सकता ि ै मानो स्वयं सागर ि ी अपने से अहभन्न, अपने से अपृथक् तूिप ि ोते हुए भी काल-हवशेष में ऊमीाल-सा प्रतीत ि ोता हुआ लिर के रूप में पररवहतात ि ो गया ि ो। आप शुद्ध तत्त्व-रूपी सागर का भगवान् के प्रहत अपने एक हविार-हवशेष के आलोक का, अपने हविार अथवा हविार-शृंृखला के रूप में आह्वान करते ि ैं और शनैः शनैः ि सि रूप से उस हविार-समुदाय अथवा व्यन्वक्तत्व की ओर अग्रसर ि ोते ि ैं। आपकी समग्र सत्ता प्रेेम, उपासना, पूिा-भाव, प्राथानापरता और हनष्ठा की सतत प्रवाहिनी धारा के रूप में हपघल कर तब तक प्रवाहित ि ो, ि ब तक हक आपका समस्त व्यन्वक्तत्व हदव्य भावनाओं ंसे पररपूणा सतत स्राहवत स्रोत की भााँहत प्रतीत न ि ो ि ो आपके ईश्वरीय भाव की ओर हनःशब्द ि ो कर प्रवाहित ि ो रिा ि ै।

इस स्वरूप को सतत, अटूट, प्रेेममय भगवत्-हिन्तन में स्थायी रखने का प्रयास करना िाहिए। यिी ध्यान का हनतान्त सार ि ै। यि मन की ऐसी अवस्था ि ै, ि ब समूपूणा मन भगवान् और केवल भगवान् से ि ी पररपूणा ि ोता ि ै- भगवान् के अहतररक्त अन्यथा हकंहिदहप दृहष्टगत निीं ं िोता। ऐसी अवस्था में ध्यान की प्रहिया का अहभज्ञान हनतान्त आवश्यक ि ै। ध्यान के हवषय में अनेक हमथ्या मत, हमथ्या हविार प्रिहलत ि ैं हिनमें से एक यि ि ै हक ध्यान मन को ररक्त करने का प्रयास ि ै। इस मत के समक्ष आने पर मुझे यि उन्वक्त स्मरण ि ो आती ि ै- "खाली मन, शैतान का घर।" मन खाली ि ो, तो कोई भी हविार प्रवेश कर सकता ि ै। ि नगण के हृदयों ंसे सम्बन् हवच्छेद अत्यन्त कहठन ि ै; क्ोंहक इसमें अंशतः सत्य हनहित ि ै। आप पूणा असत्य का हवरोध कर सकते ि ैं; हकन्तु असत्य यहद अंश-रूप में ि ै, तो उसमें सत्य भी अंश-रूप में हनहित िोता ि ै और इसका हवरोध करना दुष्कर ि ो ि ाता ि ै। अंशतः असत्य (आधा झूठ) बोलना पूणा से किीं ंअहधक भयंकर ि ै। अतः ध्यान की वास्तहवक प्रहिया की पूणातया उपेक्षा करने वाले तथा इसे अंशतः ग्रिण करने वाले लोगों ंसे मैं किा करता हाँ- "मन को भगवद्भाव से पररपूणा करना ध्यान ि ै।" इसका अहभप्राय ि ै-ईश्वर के अहतररक्त अन्य सवा हविारों ंसे मन को शून्य रखना। अनाििक अथवा अहदव्य तत्त्वों ंका मन से हनराकरण प्रहिया का एक अंश ि ै। वास्तहवक प्रहिया में केवल वसुतु की ि ी उपलक्षणा ि ोती ि ै। ईश्वर (भाव) से मन को पूणा करना (मन में ईश्वर को अहधहष्ठत करना) ि ी वास्तहवक प्रहिया ि ै। विााँ ि ागृहत सदैव हवद्यमान ि ै। मन को ररक्त करने पर शून्यता अथवा ररक्तता का सृिन निीं ंि ोता, प्रतुयुत् ईश्वर इसे भरता ि ै। परब्रह्म अनन्य सत्य सत्त्व शुद्ध सत्ता की ज्योहत आपकी ि ेतना के समूपूणा क्ेषेत्र में आप्लाहवत ि ो उठती ि ै। उसे भगवान् पूणा करता ि ै और ि िााँ 'वि' ि ै विााँ संसार निीं ंरि सकता। उन्वक्त ि ै- “ि िााँ परब्रह्म परमेश्वर का वास ि ै, विााँ ि गत् की इच्छा निीं ंरिती।" अतः ि िााँ भगवान् ने आना ि ै, विााँ ि गत् की इच्छा निीं ं िोनी ि ाहिए; क्ोंहक ि गत् के साथ भगवान् निीं ंरि सकता। भगवान् किता ि ै- "मैं ईष्याालु स्वामी हाँ। ममाथा ि ो स्थान बना ि ै, उसमें मैं हकसी अन्य की हवद्यमानता स्वीकार निीं ंकरूाँगा।

यि मेरा अवस्थान ि ै।" मानव-हृदय भगवान् का रिकीय अनुपम हसंासिन ि ै। अन्य हकसी पदाथा की हवद्यमानता को देख कर वि किता ि ै-"निीं, ं यि मेरे आगमनाथा तैयार निीं ं ि ै।"

अतः ईश्वर व्यहतररक्त तत्त्व का आभ्यन्तर से हनराकरण करके उसे ईश्वर से पररपूणा करना िी ध्यान ि ै। हदव्य स्वरूप परमाि़ा के हलए एक मत-हवशेष बनाना कोई मित्त्व निीं ंरखता। सबसे बड़ा अहभशाप वि ि ै िो परमाि़ा के प्रहत एक मत अथवा धमा-हवशेष का प्रहतदान करके उसे मानवता पर थोप देते ि ैं हक और इस बात पर बल देते ि ैं हक भगवान् इस-इस प्रकार का ि ै और आप अमुक पुस्तक िारा अथवा अमुक हवहध से िी उसका हिन्तन करें। ऐसा किना भगवान् के प्रहत पावन धारणा का तथा आभ्यन्तर आध्याहन्वक तत्त्व का हवनाश करना ि ै। भगवान् की पररभाषा निीं ंदी िा सकती। वि बोधातीत ि ै। िम उसकी कल्पना निीं ंकर सकते; हकन्तु वि प्रेम-स्वरूप ि ै। हकसी भी हवहध से उसका साक्षात्कार हकया िा सकता ि ै। एक हशशु िैसे अपनी माँ के बाल खींिता ि ै, उसकी नाहसका घुमा देता ि ै, उस पर िपेट-प्रिार करता ि ै, उसका मुख घुमाता और खींिता ि ै अथवा अपनी उँगहलका उसकी आँख में िालता ि ै या कुछ भी करने पर माँ बच्चे को प्यार करती ि ै। हशशु बाल खींिता ि ै, तो वि झुक िाती ि ै। बालक की इच्छा के अनुसार अपना हिरा घुमाती ि ै। क्यों? ं प्रेम के कारण! माँ का हशशु के प्रहत और हशशु का माँ के प्रहत प्रेम! इस प्रकार प्रेमी हृदय भगवान् की यथाशहक्त हिस-हकसी भी रूप में कल्पना करता ि ै, विी भगवान् ि ै। भगवान् किते ि ै-"सत्योषी हिस रूप में मेरा ध्यान करते ि ैं, मैं उसी रूप में उन्हें दशान देता हाँ।" और यहद आप 'उसे' अपनी कल्पना में हनबद्ध करने का प्रयास करेंगे तो आप ईश्वर के असीहमत, सवाव्यापक, सवाान्तयाामी आहद रूपों ंका संिार िी करेंगे। वि क्या निीं ंकर सकता? वि क्या निीं ंि ै? वि सवास्व ि ै। कोई वस्तु ऐसी निीं ंिो उससे व्याप्त निीं। ं अतएव, यद्यहप िम िानते ि ैं हक वि समूपूणा ि ै, सवााहतररक्त ि ै, सब नाम और रूपों ंसे परे ि ै, मन और कल्पना से परे ि ै, तथाहप वि सवास्व ि ै। वि सवााहतशायी ि ै।

परब्रह्म को हकसी भी प्रकार का बोधगम्य रूप देने के प्रयासों ंमें वेदान्त को मिान् पराकाष्ठा प्राप्त ि ै। वेदान्त की उहक्त ि ै-"अनेक नाम और रूपों ंवाले तुम सवास्व िो, तुम असीम िो!" अतः हकसी भी रूप में आप उसकी कल्पना करें। हविहलत न िों। ं उत्सुक भी न िों; ं क्योंहक आप िब ध्यानस्थ िोते ि ैं, तो परमेश्वर को सब ज्ञान रिता ि ै। उसे सवाहवहदत ि ै। वि यि भी िानता ि ै हक आप बैठे किाँ ि ैं। ध्यान में हविारमि िोने पर परमाि़ा आपके उस हविार को भी िानता ि ै।

पररवार के हपता को िी लीहिए। वि एक सज्जन ि ै, सबके स्नेि का पात्र ि ै और कल्पना कीहिए हक पररवार के प्रत्येक सदस्य का उससे पृथक् सम्बन्ध ि ै। पुत्र और पुत्री उसे हपता की दृहष्ट से देखते ि ैं, कोई आदर और वृद्ध की दृहष्ट से देखते ि ैं- िो उनका पालन-पोषण एवं रक्षण कर रिा ि ै और अनुसरण करने योग्य व्यहक्त ि ै। उसका भाई उसे हपता निीं ंवरं अनुग्रिी भ्राता की दृहष्ट से उसका अवलोकन करता ि ै। पत्नी के हलए वि स्वामी, भगवान् और प्रेमी पहत ि ै। उसके अपने माता-हपता उसे अपना पुत्र, अपने पोतों ंका हपता मानते ि ैं। उसका प्रहतवासी (पड़ोसी) उसके प्रहत इन सबसे सवाथा हभन्न धारणा रखेगा। माता-हपता, बच्चे, भ्राता, पत्नी और प्रहतवासी के मन की अवधारणाएँ पृथक् पृथक् ि ैं। एक िी व्यहक्त के हलए उन सबके हृदयों ंमें हवहवध हविारधाराएँ ि ैं; हकन्तु वे न्याययुक्त और उहित ि ैं।

मन को ब्रह्म-हविार से आपूररत करो

आपका हृदय िैसी भी उसकी कल्पना करे, उसी प्रकार से आपको भगवत्-हिन्तन करना िाहिए। इस प्राथाना से दैहनक कायािम प्रारम्भ कीहिए-"ि प्रभु! मैं इस वेदी पर आपके समक्ष प्रेम का उपिार ले कर आया हाँ। मैं नम्र भाव से आि-समपाण करता हाँ। मैं स्ेनि से आया हाँ। मेरी िेतना का अपनी मिान् हदव्य प्रकृहत की वेदी पर आरोिण करो। मेरे उत्थान िेतु आप प्रसन्न िो िाओ। इन्वियााँ और मन शान्त िो िायें। मिारव न करें। मैं प्राथाना करता हाँ हक इस पुण्य वेला में वे अनाहत प्रवेश न करें। मैं आपका, केवल आपका िी हिन्तन करता हाँ। मैं पूणा समग्र रूप से आपमें हवलीन िोना िािता हाँ।" इस प्राथाना के उपरान्त िी प्रभु पर ध्यान प्रारम्भ कीहिए। यहद अन्य हविार मानस पटल पर उतरते िैं, तो भी उनकी उपेक्षा कीहिए। मन के प्रहत बोध-शून्य रिें। इतना िी किें- "मैं तो अपने प्रभु का िी हिन्तन करूाँगा। तुम्हारी िो इच्छा िो करो। मैं तो अपने हप्रय का िी ध्यान करूाँगा। तुम्हारे साथ मेरा कोई सम्बन् निीं िै।"

मन का दमन करने का प्रयास न करें। वृहत्तयों का बलपूवाक हनराकरण न करें। बल का प्रयोग न करें, अन्यथा आपके लक्ष्य प्रभु-हिन्तन में बाधा पड़ेगी और आप मन का हिन्तन करने लगेंगे। आपकी वृहत्त प्रभु पर एकाहग्रत िोने की अपेक्षा आहक्षप्त िो उठेगी और हनषेधिाक प्रहिया में इसका अस्थाने असत्प्रयोग िोगा। हनषेधाथाक प्रहिया में आपको अपनी शन्वक्त का िास निीं करना िाहिए। हविारों का ध्यान न करें। मन की हिन्ता न करें। इनकी उपेक्षा करके हृदय-ग्रन्वि को परमािा से सहन्नबद्ध कर लें। यहद मन हदव्य तत्त्व से हवमुख िोने लगे, तो 'ॐ ॐ ॐ ॐ...' का उच्चारण करें और अनन्त, असीम, शाश्वत, सवोत्तम (सवाान्तयाामी) परमािा के हविारों से मन को पररपूररत करें। अथवा, अपने इष्ट का स्मरण करें। एवंहवध, मन को भौहतक हविारों से सवाथा स्वच्छ करके केवल भगवान् का हिन्तन करें। अब भगवान् का नाम पुनः पुनः िपें और भगवान् से सम्भाषण करते हुए यि प्राथाना अहपात करें-"मेरे प्रभु, आप सवास्व िैं, अपने अन्वस्तत्व का, अपने हृदय का समग्र प्रेम आपके िरणों में समहपात करता हाँ।" अहभप्राय केवल इतना िी िै हक आप अन्य सब कायों को हवसूमृत करके ब्रह्म-हविार, सौन्दया, प्रकाश, ज्योहत, हदव्य संकल्प, परमािा की हवद्यमानता और उसकी सहन्नहध का आभास अनुभव करें। यि प्रहिया करते समय प्रत्येक क्षण, आपकी िेतना की गिराई में एक रूपान्तररत प्रहिया का उदय िोता िै। आिा की अहधकाहधक ज्योहत आपके समस्त अन्वस्तत्व को पूणा करने लगती िै। िब आप परमािा में पूणातया हवलीन िो कर ऐसे भाव से युक्त िोते िैं, तब वसुतुतः आप परमािा के देश में प्रहवष्ट िो िाते िैं। उस क्षण के हलए आपकी समूपूणा सत्ता प्रभु-सत्ता में रूपान्तररत िो िाती िै और ध्यान से बािर आने पर यि भगवद्-प्रान्वप्त का प्रभाव हिसका आपने सृिन हकया था, वि पयावन्वस्थत रिता िै।

अखण्ड रूप से, प्रहतहदन पुनः पुनः ऐसा करने से हदव्य स्वरूप का भाव आपकी िेतना का अटूट अंग बन िाता िै और आप सवादा हदव्य स्वरूप से अनन्यानुभूहत करने लगते िैं। आप अनुभव करते िैं- "मैं यि शरीर निीं हाँ। मैं यि मन निीं हाँ, इन्विय निीं और बुन्वद्ध भी निीं हाँ। मैं परमािा के शाश्वत सूया का अंश हाँ। उसके प्रहतहबम्ब से बना हाँ। उसके साथ एकरूप हाँ। अन्तःन्वस्थत मिान् तेिस्वी प्रकाश की देदीप्यमान रन्वि हाँ।" भावों के हिस आधार पर मन आधाररत रिता िै, अत्यन्त हवनीत भाव से, प्रेम से अन्तस्तम में एकत्र समग्रता और एकाग्रता से मन विी रूप धारण कर लेता िै।

मैंप्रभुसेप्राथाना करता हाँ हक वि आपको मन की अद्‌भुत एकाग्रता और गिन ध्यान में सफलताकाआशीवाद दें!

४. सच्चा वैराग्य

भगवान् की आनन्दमयी सन्तान! शाश्वत हदव्य ज्योहत की देदीप्यमान रन्वियो। प्रणाम!
गुरुदेव हशवानन्द और हिमालय की पावन भूहम, गंगा तथा उपहनषदों ंएवं वेदों ंकी पहवत्र धरती के साहिन्वत्यकी कोष से आपके हलए अत्यन्त िषोल्लास के साथ एक छोटा-सा सनेद्देश ले कर मैं आपके समक्ष पुनः उपन्वस्थत हुआ हाँ।

सब देशों ंमें सदा, हवश्व के प्रत्येक भाग के िन-समूि के हलए भारत माता आध्यान्विक ज्योहत के मिान् ज्योहत-पुंि का अवस्थान रिी िै। आि-साक्षात्कार, भगवद्-साक्षात्कार के मिान् उद्देश्य को उसने सदा सवोच्च स्थान प्रदान हकया िै। भारत माँ की सन्तान को सदा से िी भगवद्-प्रान्वप्त की मिती हिज्ञासा रिी िै। बाह्य दृहष्टगोर लोक के सब पदाथों की अपेक्षा परमाि की प्रान्वप्त, मोक्ष और हदव्य साक्षात्कार में किीं ंअहधक आनन्द पाया िै।

वैराग्य हववेक पर आधाररतिो

वैराग्य भारत के मिहषायों ंके उपदेश का सार रि ि ै। वैराग्य में आध्यान्विकता का सार और भगवद्-साक्षात्कार का रिस्य हनहित ि ै। तिा, पलायन अथवा उत्तरदाहयत्व का उत्सगा वैराग्य निीं ंि ै। स्वलोक के साम्राज्य की ओर यात्रा में साधक को इससे मिान् शन्वक्त प्राप्त िोती ि ै। परब्रह्म की हवकट यात्रा में साधक को संन्यास का बल िी धैया प्रदान करता ि ै।

इन्विय-सुख की आकांक्षाओं ंका पररत्याग शाश्वत सुख का िार ि ै। योग के साधकों ंतथा आध्यान्विक पथ के सत्यिोहषयों ंके हलए सभी योग्यताओं ंमें वैराग्य का स्थान सवोच्च ि ै। वैराग्य िी आपको हनभाय और सुखी बना सकता ि ै। वि प्रशान्वन्त की वृहष्ट करके अन्ततः अमरत्व प्रदान करता ि ै।

इस ब्रह्माण्ड की प्रकृहत के गभा में प्रवेश करके तथा इस तथ्य का अनुमान लगा कर हक सब नाम और रूप दोषपूणा िैं, अस्थायी िैं, पररवतानशील िैं और नश्वर िैं, मनुष् को सुबोध, हववेक तथा गवेषणा िारा इस संसार से उहिि िो िाना िाहिए। एवंहवध हवलासपूणा िीवन के दोष देख कर मनुष् को वास्तहवक वैराग्य िो िाता ि ै।

संसार से उहिि िोने का अहभप्राय सांसाररकता से उिग ि ै। भौहतक हवषयों ंसे उहिि िोने की अपेक्षा िमें हवषय-प्रान्वप्त की इच्छा, उसके अध्यासन (अधीनता) से उदासीन िोना िाहिए। हववेक िमारे वैराग्य को बल देने वाला िोना िाहिए। वैराग्य हववेक-शन्वक्त पर आधाररत िो, तो हिरस्थायी िोता ि ै; क्योंहक इसका आधार दृढ़ ि ै। क्षहणक भावुक उथल-पुथल के पररणाम स्वरूप वैराग्य निीं ंिोता। पत्नी, पदवी, हमत्र, पुत्र, सम्पहत्त आहद के हवयोग से िो क्षहणक वैराग्य िागृत िोता ि ै, वि अहधक सिायी निीं ंिोता। वि तो एक प्रकार की क्षहणक लपक मात्र ि ै। ऐसा वैराग्य न्वस्थर निीं ंिो सकता। यि तो गवेषणा, हववेक अथवा हनरन्तर स्वाध्याय से िागृत िो सकता ि ै।

वैराग्य की आवश्यकता का हवश्वास ज्ञान-शन्वक्त, गवेषणा और हववेक के हबना उहदत निीं ं िोता। क्षण-भर के हलए मानव की हनयहत पर ध्यान दें। हशशु-रूप में मनुष् गभा में मूत्र, पस और मल से अवगुन्वित रिता ि ै और कुषुधाहि से सन्तप्त िोता ि ै। प्रौढ़ िोने पर इन्विय-भोग तथा आसन्वक्तयों ंमें फूला निीं ंसमाता। वृद्ध िोने पर शरीर और बुन्वद्ध अत्यन्त हशहथल िो िाते िैं और तब अपने सम्बन्ी भी उपेक्षा करने लगते िैं। ऐसे पुरुष से कोई सम्बन् भी निीं ंरखना िािता।

भौहतक िीवन की हनःसारता

भोग-हवलास, धन-वैभव तथा ऐन्विक हवषयों ंमें आसक्तिीवनसवासामान्यपुरुषकादुःखद भाग्य ि ै। िीवन क्षणभंगुर ि ै। हवषाक्त सपा की भाँहत फणफैलायेहुएमृत्युुसवादाओमणकरने को उद्यत िुपके से आपकी ओर अग्रसर िो रिी ि ै। हवहवधगम्भीररोगशरीरकोहछन्न-हभन्नकर देते िैं। यौवन शीघ्र िी समाप्त िो िाता ि ै और वृद्धावस्थाशरीरकोआघेरतीि ै।परमाथाकी प्रान्वप्त िेतु हववेक, वैराग्य और गवेषणा िारा अमोघ िीवनकासद्यःसदुपयोगकरनेवालाव्यन्वक्त िी सुरहक्षत रिता ि ै। ईश्वर की प्रविंक शन्वक्त माया एकमिान्महणकारीि ै।विहपंरतैयार करके उसे त्विा और नाड़ी से आवृत करती ि ै तथा हवहभन्नअशुन्वद्धयों ंकोअत्यन्तसुन्दरढंगसे

भीतर िी हछपा देती िै। ओि! तत्काल िी मनुष् माया-हवरहित इस गुहड़या के रूप पर पूणा रूप से मोहित िो उठता िै। इस दिे को आप कब तक माया किते रिेंगे? अभ्रान्त कल्पना को पुष्ट करें तथा स्वयं को वास्तहवक प्रकृहत सन्वच्चदानन्द से तृिप करें िो आपका वास्तहवक स्वरूप िै।

क्ा आप यि किते-किते थके निीं–"मेरा पुत्र टाइफाइि से ग्रस्त िै। मेरी दूसरी पुत्री का हववाि िो रिा िै। मेरी पत्नी नयी पोशाक लेने के हलए मुझे व्याकुल कर रिी िै। मेरा पहत शराब और िुए के दुव्यासन में पड़ गया िै। मेरे पौत्र का स्वगावास हुए अभी अहधक समय निीं ंहुआ।" वसुतुतः िीवन के मिान् लक्ष्य के प्रहत आपके नेत्र इन कष्टों ंसे खुल िाने िाहिए। वैयन्वक्तक पे्रम खोखला िै। यि पाशहवक आकषाण िै। यि केवल राग िै। यि आहधभौहतक पे्रम िै। यि ऐसा पे्रम िै िो पूणातः स्वाथापरक िै, क्ोंहक एक व्यन्वक्त दूसरे व्यन्वक्त से हकसी सुख की आशा में िी पे्रम करता िै। इसका आधार स्वाथा िै और यि सदा पररवतानशील िै। एक व्यन्वक्त का अन्य व्यन्वक्त के साथ पे्रम अन्यान्य बाह्य तत्त्वों ंपर आधाररत िोता िै िो अन्वस्थर िैं। उनमें पररवतान आने पर मनुष् की भावुक वृहत्त भी पररवहतात िोती िै। मुख्यतः, यि हदखावा िै। हप्रय हमत्र! सत्य, शाश्वत पे्रम तो तुम्हें केवल परमािा में अथवा सन्तों ंमें प्राप्त िो सकता िै। केवल परमािा िी पे्रम करना िानता िै। उसके पे्रम में हवकार निीं ंआता, नूयूनता निीं ंआती।

हप्रय हमत्र! मुझे बताओ, तुम कब तक संसार के इन क्षहणक पदार्थों के दास बने रिना िािते िो? क्षणभंगुर इन्विय-सुख का पुनरावतान कब तक करोगे? हदन-प्रहतहदन, प्रातः मध्याह्न, सायं-राहत्र? इस दिे की, इन भोग-हवलासों ंकी कब तक पूिा करना िािते िो? इन अहनत्य क्षहणक पदार्थों का मोि-रूपी बन्धन तोड़ कर, सब इच्छाओं, ं तृष्णाओं ंतथा राग से हवरक्त िो कर भगवान् पर ध्यान लगाने और िीवन में धमा-काया करने का समय आपको कब हमलेगा? हविार करो! हिन्तन करो! क्ा वास्तव में िी इस संसार में कोई सुख-सन्तोष िै? सोिो, हविारो, हनत्य हिन्तन करो! लौहकक हवषयों ंकी प्रकृहत का हवश्लेषण करो। उनकी प्रकृहत और उनसे प्राप्त अनुभवों ंके स्वभाव की गवेषणा करने का प्रयास करो। देखो! वे हकतने अपूणा िैं, हकतने असमथा िैं, हकतने श्रम, व्याकुलता, इच्छा, कामना और हनराशा के अंशों ंसे व्याप्त िैं। इन इन्विय-सुखों ं की प्रान्वप्त िेतु हकतने असत् हविार एवं असत् काया अहनवाया िैं। गली के एक कुते्त की भााँहत अन्वस्थयों ंकी खोि में मनुष् क्ों ंइस भूलोक के नश्वर पदार्थों से प्राप्त अल्प एवं तुच्छ सुखों ंके हलए आलस्यपूणा हविरण करता िै? इन वसुतुओं ंके मोि का पाश तोड़ िालो। भीतर खोिो। अन्तरावलोकन करो। शान्वन्त और अमृतत्व के परम धाम का अन्तदाशान करो। उसका साक्षात्कार करो।

हवलम्ब मत करो। हवरक्त िो िाओ। वैराग्य की महिमा को पििानो। काया-के्लेशों ंकी गुरुता, इन्विय-सुखों ंकी हनतान्त हनरथाकता एवं परमािा की प्रान्वप्त और इस प्रान्वप्त िेतु वैराग्य की मित्ती आवश्यकता का ज्ञान करो।

लौहककवृहत्तवालेउन्मादकिनों ंकी ओर से हवमुख िो िाओ। ईश्वर में आस्था दृढ़ करो औरपहवत्रहविार,उच्चआदशाएवंपरमज्ञानमय िीवन व्यतीत करो। सावाभौहमक पे्रम, सत्य एवं पहवत्रताकोिीवनमेंपथ-प्रदशाकहसतारों ंके रूप में अंगीकार करो। असत्य का पररत्याग करो। स्वभावकीककाशतात्यागो।अशुद्धतात्यागो। पथ-हवहिलत िोने अथवा पृष्ठावलोकन से इनकार करो।यथासमयआपकोसाक्षात्कारअवश्यिोगा।

अहनवाया साधनाभ्यास िारा वैराग्य िागृत करो। इन सबका उद्देश्य दमन एवं शमन तथा आपको वैराग्य में न्वस्थर करना िै। मन की िपलता को संयत करना िाहिए। हृदय सावाभौम प्रकाश
और पे्रम के परम आदशा में संलि िैं। यथासम्भव स्वामी हशवानन्द के बीस आध्यान्त्मक हनयमों ंका नम्रता और श्रद्धा के साथ प्रहतहदन अनुशीलन करो। हितना अहधक आप इसमें सफल िोंगे, उतनी
िी अहधक आपको मानहसक शान्वन्त और शन्वक्त प्राप्त िोगी। आपकी शारीररक अवस्था पर भी
इसकी प्रहतहिया अच्छी िोगी और शनैः शनैः आप शन्वक्त और वैराग्य में समृद्ध िोंगे।

मन में तीन तत्त्व ऐसे िैं िो आन्तररक परम सत्ता के आलोक में हवघ्न िालते िैं। प्रथम
तत्त्व िै आपकी हनिी प्रकृहत की बाह्य अशुद्धता - अनेक इच्छाएँ, आकांक्षाएँ, तृष्णाएँ, अनुराग,
रुहि, अरुहि आहद। हितीय िै-मन की अहनयन्वन्त्रत िपलता। संयत मन हिन्वन्तत निीं ंिोगा। मन की
िलि प्रवृहत्त िी अशान्वन्त और हिन्ता का कारण िै और यि अशान्वन्त इच्छाओं ंऔर कामनाओं ंके
कारण िोती िै। अतीत सुख, अनुभव एवं कमों के कारण मन अंहकत गुप्त संस्कारों ंकी अशुद्धताएँ
िी आपकी अशान्वन्त और हिन्ता के हलए उत्तरदायी िैं। तृतीय बाधा का मूल भी यिी (इच्छा) िै।
िोध तथा उत्तेिना इच्छा से उत्पन्न िोते िैं और िुद्ध िोने पर, उत्तेहित िोने पर आप अशान्त
िोते िैं और हववेक खो बैठते िैं। इच्छा को वशीभूत करना िै और मन को शान्त करना िै।

आध्यान्त्मक ग्रिों ंका अध्ययन, हनःस्वाथा-भाव का संवधान तथा सहिय सेवा-भाव, दान,
प्राथाना एवं पूिा-रूप में प्रभु-भन्वक्त और हदव्य नाम के िप अथवा हवहवध संकीतान िारा सदा
श्रद्धापूवाक भगवद्-स्वरूप से व्यन्वक्तत्व की इन शारीररक और मानहसक अशुद्धताओं ंका हनराकरण
करना िाहिए। आपके बाह्य व्यन्वक्तत्व की अपूणाताओं ंके हलए भगवान् का नाम अत्यन्त शन्वक्तशाली
िै। हदव्य िीवन व्यतीत करने से िी आप अपनी दैहिक एवं मानहसक प्रकृहत की अपूणाताओं ंपर
हविय पा सकोगे और हनःस्पृिा तथा वैराग्य में आनन्द लोगे।

िीवन की पिेली

िीवन और ब्रह्माण्ड दोनों ंकी हनगूढ़ पिेली को समझने का प्रयास करो। हववेकी बनो।
अपने समान साधकों ंकी संगहत का आश्रय लो। अपने स्वभाव के लोगों ंसे तथा सान्वत्त्वक वृहत्त वालों ं
से यदा-कदा हमलते रिो। इससे भी आपका हववेक िागृत िोगा और आपको वैराग्य-वृहत्त प्राप्त
िोगी।

परम सत्य की प्रकृहत में गवेषणा करो। गीता और उपहनषद् िैसे ग्रिों ंका अध्ययन करो;
तब आपको िीवन की समस्त अनन्त समस्याओं ंका अवबोध िो िायेगा। संसार में सुख अल्पमात्र
भी निीं ंिै। अन्तहनाहित आनन्द की खोि करो।

इस संसार में िनगण सुख की स्पृिा करते िैं। मिान् सम्पहत्त के स्वामी िोने का कोई
मिात्म्य निीं ंिै। सुन्दर सुगन्वन्त पुष्पों ंएवं स्मरणीय दृश्यों ंतथा सुखद उपवनों ंसे सुशोहभत
न्वस्वट्िरलैण्ड िैसा अहभगमन स्थान क्या ग्रीष्मावकाश में आनन्दप्रद न िोगा ? क्या सुन्दर मनुष्यों ं
का सिवास अभीष्ट न िोगा। आह्लादपूणा न िोगा? सुसंगहत के अभीष्ट िोने पर भी सम्पहत्त और
अनुपम स्वास्थ्यप्रद आश्रय तथा आधुहनक मनोज्ञताएँ, पयााप्त सुख और आमोदक समि के रिते
हुए भी आप देखते िैं हक युवा, मेधावी िनगण िो मिान् ऐश्वया-साधनों ंसे पररपूणा िों,ं उज्ज्वल

भहवष् हिनकी प्रतीक्षा में िो, संसार को हप्रय लगने वाले इन पदार्थों को ठुकरा कर एकान्त, मौन, पररत्याग, वैराग्य और आभ्यन्तर ध्यान का िीवन अपनाते िैं। क्यों? इन सवापदार्थों को हनरथाक तृण की भााँहत पाद-प्रिार करके एकान्तवास और प्रभु में ध्यानमि िोने के हलए संन्यास क्यों धारण कर लेते िैं? यहद इन पदार्थों में वास्तहवक सुख िोता, तो ये बुन्वद्धमान्, ज्ञानी पुरुष ऐसा मूखातापूणा काया न करते। अतः इसकी पृष्ठभूहमका का अवलोकन करने का प्रयास करो। हविार करो, उनकी ओर से ऐसा हनणाय लेने के हलए, ऐसा पग उठाने के हलए और ऐसी िीवन-हवधा के वस्तुतुतः कारण क्या रि िोंगे?

आि भी भारत में सिस्रों स्नातक, युवा िाक्टर और वकील हिमालय की गोद ऋहषकेश में संन्यास-दीक्षा लेने की इच्छा से आते िैं। तदुपरान्त वे ऊपर हिमालय में िा कर गिन ध्यान एवं प्राणायाम का अभ्यास करते हुए मौन रि कर एकान्तवास करते िैं। क्यों? हिन्तन, मनन, गवेषणा और हववेक िारा इन प्रज्ञावान्, हविान् तथा हववेकशील पुरुषों ने अपने अन्तःकरण में स्वयं िेतु िो हनरूपण हकया, आपको हिन्तन िारा अपने हलए उसी का हनरूपण करना िै। गौण तथा तुच्छ पदार्थों का बहिष्कार करके वे अपने िीवन को भगवान् पर केन्वित करने में समथा थे।

सांसाररक कृत्यों की कलकल तथा प्रिण्ड कोलािलपूणा क्षणों के मध्य भी प्रत्येक मनुष् के िीवन में कुछ प्रशान्त एवं सुख के क्षण भी आते िैं, िब मन उस समय के हलए, िािे वि हकतना स्वल्प भी क्यों न िो, इस संसार के अमेध्य कुन्वत्सत कमों से ऊपर उठ कर िीवन की उच्चतर समस्याओं पर हविार करता िै तथा िीवन के िेतु एवं लक्ष्य-ब्रह्माण्ड की प्रलेहिका पर हिन्तन करता िै। वि खोि प्रारम्भ कर देता िै-"मैं कौन हाँ?" सत्यािेषी गम्भीर िो कर हिन्तन-हनमि िो िाता िै। वि गवेषणा करता िै और सत्य का अवबोध करता िै। उसमें हववेक िागृत िोता िै। अन्ततः वि आत्मा के सवोच्च ज्ञान एवं मोक्ष प्रान्वप्त िेतु पररत्याग तथा वैराग्य के हलए, एकाग्रता और ध्यान तथा कायेन-मनसा शुद्ध िोने के हलए तड़प उठता िै। हकनुतु हिस व्यन्वक्त का मन लौहकक संक्षोभ एवं भौहतक हविारों से सवातः अहभभूत िै, वि इन प्रशान्त क्षणों की उपेक्षा करते हुए उनका लाभ निीं उठाता और अनायास अवश्यमेव आकषाण और हवकषाण, राग और िेष, प्रेम और घृणा के िैत भाँवर में फाँस िाता िै और शीघ्र िी सांसाररकता के कुषुब्ध-सागर में आन्दोहलत िोता िै। इस िगत् में हवलासपूणा िीवन हकतना अहनहश्चत िै! यहद आप इन्विय-सुखों की अहनत्य प्रकृहत और उनके दोष, दुःख, हिन्ता, क्लेश, कष्ट, उतुसुकता, हवकार, अकाल मृतुयु आहद का हिन्तन करें, तो शनैः-शनैः आप अन्तःकरण में वैराग्य िागृत करने में समथा िोंगे।

आध्यान्विक आनन्द के हवरोधी-हवषय-सुख

िैसे प्रकाश और अन्कार एक िी स्थान पर निीं रि सकते, वैसे िी ऐन्विक सुखों की हवद्यमानता में आध्यान्विक आनन्द की सत्ता असम्भव िै। एक के आगमन पर दूसरे को िाना िी पड़ता िै। अतएव सांसाररक हवषयों की हनतान्त अवज्ञा करो। अन्तःकरण से िी सब इच्छाओं को नष्ट कर दो। मन को इन्विय-हवषयों से हवमुख करो। तृष्णा का पररत्याग करो। मोि त्यागो। आपमें वास्तहवक वैराग्य का हवकास िोगा। आपने स्वयं िी अपना िीवन संकीणा और हवषम बना हदया िै। इच्छाओं, आकांक्षाओं की वृन्वद्ध िारा आप संसार-रूपी कीिड़ में फाँस गये िैं। िीवन को वैभवपूणा एवं अििंिबनाकरआपनेअपनीइच्छाओं औरतृष्णाओं कोअत्यहधकगुहणतकरहलयािै। अहभनव आकांक्षाओं कोिन्मदेकरआपबन्धनकीइसशृंखलामेंप्रहतहदनअहधकाहधककहड़यााँ

ीड़ि रि ैं। सरलता लुप्त ो गयी ै। ऐश्वयाशाली व्यविार तथा रिन-सिन के ढंग का आहलंगन हकया ा रि ै। इसमें आश्चया निीं ंहक मानव-समिा में सब प्रकार की समस्याएँ ैं। बेकारी, अक्षमता की भावना और अभाव, असन्तोष तथा दुःख सवात्र ी दृहष्टगत ैं। व्यापार में अवनमन तथा क्षोभ सवात्र ै। यि सब मनुष् की हनिी मूढ़ता का ी उद्भव ै।

इन असंयत इच्छाओं ंके कारण मनुष् सदा असनुतुष्ट रिता ै। इन इच्छाओं ंका कोई अन्त निीं ंै। एक राष्टर अन्य राष्टरों ंसे असनुतुष्ट ै। कुछ राष्टर तो युद्ध की तैयारी में संलि ैं। एवंहवध, इच्छाओं ंकी वृन्वद्ध तथा वैराग्य के इस मिान् सनेदेश की उपेक्षा, ीवन को सरल बनाने और अहतररक्त इच्छाओं ंका उत्सगा कर देने के मिान् आदेश की अवेक्षणा न करने के कारण आि मानवि–ीवन अहनहश्चत ो गया ै। मनुष् अहधक सम्भ्रान्वन्त, अहधकतर व्यस्तता एवं हवमूढ़ता की ओर गहतशील ो रि ै। ीवन सवात्र संकुषुब्ध एवं कोलािलपूणा ो रि ै। यि अप्रकट धारा एवं प्रहतिन्ी धाराओं ंसे पररपूणा ो रि ै। क्ा इन दुःखों ंऔर कहठनाइयों ंसे मुन्वक्त का साधन निीं ं ै? एक उतूकृष्ट साधन ै- गिन वैराग्य की भावना का हवकास। यि मोि-रहित ीवन ै। यि सरलता, आि-संयम, शुद्धता, हनःस्वाथा-सेवा, स्वाथा-भाव का त्याग और हवश्व-पे्रम का ीवन ै।

सम्यक् दृहष्टकोण का हवकास करो। सम्यक् हिन्तन, सम्यक् अनुभव, सम्यक् कमाण्यता आपके स्वभाव का अंग ो। भन्वक्त और ध्यान का अभ्यास करो। तभी आपको समूपूणा सुख-शान्वन्त की प्रान्वप्त ो सकती ै। वि अन्यत्र निीं,ं हकसी और प्रदेश में या हनकट भहवष् में निीं,ं प्रत्युत यिीं ंसवा बाह्य सम्भ्रान्वन्त (हवह्वलता), अशान्वन्त और ीवन के कोलािल में सम्भव ै। शम और प्रशान्वन्त तथा वैराग्य और शान्वन्त से उद्भूत आनन्द के रूप में आप वैराग्य के उतूकृष्ट फल का स्वाद वैराग्य में प्रहतहष्ठत ो कर ी ले सकेंगे।

वैराग्य की अपररियाता

इस तथ्य को ले कर िम एक-दो आधुहनक हविारधाराओं ं पर प्रकाश ालने का प्रयास करेंगे ो वैराग्य के इस हवसूतृत हवषय से सीधे सम्बद्ध ैं। क्ा वैराग्य वसुतुतः अहनवाया ै? इस आधुहनक युग में अगहणत नपद वैराग्य के नाम से ी संकोि करते ैं। इसे अनावश्यक और हनरथाक प्रमाहणत करने के हलए वे हवहभन्न शे्रष्ठ तका प्रसुतुत करते ैं। वसुतुतः वे एक पग और आगे बढ़ते ैं और वैराग्य को ाहनकर बताते ैं।

मैंने यि स्पष्ट कर हदया ै हक वैराग्य अध्याि का आधार ै। हृदय को इच्छाओं ं से मुक्त हकये हबना आप भगवद्-प्रान्वप्त निीं ं कर सकते। आपका अन्तःकरण इच्छाओं ं से ी पररपूणा ै, तो आप अमरत्व की आकांक्षा कै से कर सकते ैं? परब्रह्म परमाि के हलए अहनवाया ईषाा आप कै से ागृत कर सकते ैं? इस अभीप्सा के हबना मित् प्रान्वप्त के वल स्वप्न मात्र ै।

आध्यान्विक ीवन में उन्नहत ेतु वैराग्य अहनवाया ै। सभी धाहमाक और सचे्चे गुरु इस तथ्य पर एकमतिैंऔरहबनाहकसीभेद-भावकेस्वीकारकरतिैंहकभगवद्-साक्षात्कारएवंहदव्य पे्रम कीप्रान्वप्तिेतुमानहसकवैराग्यअत्यन्तीआवश्यकऔरप्रोिदकै।इसतथ्यकेप्रहतसब सुहनहश्चत और सुदृढ़ ैं।

िओ के युग में हंकंहिद् सुप्रहसद्ध नेतागण वैराग्य के हवरुद्ध आन्दोलन करते सुने गये िैं।
हकन्तुु आप यहद प्रयास करें और इन तथाकहथत हविान् दाशाहनकों ंके अन्तमान का अवलोकन करें, तो आपको उनमें कूट हवषयासन्वक्त के दशान िोंगें। हनःसन्देिे वे बड़े मिान् व्यन्वक्त िो सकते िैं,
उन्वच्छरत प्रज्ञायुक्त, अद्भुत उपलन्वब्धयााँ प्राप्त मिान् प्रशासहनक योग्यता से समन्वित मिापुरुष िो सकते िैं; हकन्तुु वास्तहवक मिानता र्किीं ंऔर िी िै। मिानता इन असाधारण लक्षणों ंऔर हवशेष गुणों ंके हवकास में हनहित निीं ंिै। िम भूल िाते िैं हक अत्यन्त मिान् िोते हुए भी वे पुरुष धमाानुष्ठान के हवषय में सवाथा अहशहक्षत िो सकते िैं। मात्र हवित्ता धमा-भाव को उपलहक्षत निीं ं
करती। धमा हंकंहिद् गम्भीर वृहत्त िै, शीलवृहत्त िै। इसका अहभप्राय िै अहवश्रान्त अभ्यास और अहवरत उद्यम, साक्षात्कार के हलए अहवन्वच्छन्न आकांक्षा, वैराग्य पर आधाररत सोत्सिा अभ्यास एवं
वैराग्य से िी प्राणीभूत अनवरत आकांक्षा।

अगहणत आधुहनक पुरुष गुरु एवं हशक्षक बने हुए िैं हिनमें वैराग्य-वृहत्त नाम मात्र की िै।
क्ों?ं कदाहित् वे स्वयं इच्छाओं ंके िंगुल में फंसे हुए िैं। सभी सद्गुरु, वे पूवीय िों ंअथवा
पाश्चात्य, आधुहनक युग के िों ंया अतीत काल के िों–आभ्यन्तर वैराग्य के सम्बन् में प्रायः एकमत
िैं। इसका बाह्य स्वरूप तो एक पृथक् प्रश्न िै, हकन्तुु सच्चा वैराग्य, सवा इच्छाओं ंतथा भौहतक
वसुतुओं ंका सवाथा पररत्याग और तृष्णाओं ंतथा ऐन्विक उत्तेिनाओं ंका दिा अत्यन्त आवश्यक िै।
यिी वैराग्य का सार िै। सभी प्रबुद्ध गुरु स्वीकार करते िैं हक शाश्वत ब्रह्मज्ञान की अशाश्वत से मिो
की उपमा निीं ंकी िा सकती। हदव्य प्ेरम की मात्र प्रहतपक्षी आसन्वक्त भी हदव्य स्वरूप के साथ
पाश्वापाहश्वाक सिवतान निीं ंकर सकती। इन दोनों ंका स्थान एक िी तल पर निीं ंिै, प्रतुयुत एक के
िारा दूसरे का हनष्कासन िो िाता िै। भगवद्-अनुभूहत िेतु िमें लौहकक पदाथों के प्रहत
अनन्यमनस्क िो कर इच्छा का पररत्याग कर देना िाहिए। भगवान् के अहतररक्त हकसी वसुतु के
हलए िमारे अन्तःकरण में यहद अल्पमात्र भी कामना िै, तो उसकी अनुभूहत असम्भव िै। इसी
कारण से ईसा अपने आदेश में उनके प्रहत अत्यन्त हनश्चल थे हिन्ें वे अपने हप्रयतम दृढ़ हशष्
बनाना िािते थे। उन्ोंनें किा-"सवास्व त्याग कर मेरा अनुसरण करो। अन्य पदाथों की ओर उनुमुख
न िोओ और क्षण-भर के हलए भी मन में उसका ध्यान न लाओ। हवरक्त िो िाओ। और मेरा
अनुगमन करो।" इनका अहभप्राय िै हक िमें अपने हृदय में पूणा त्याग उत्पन्न करने के हलए तैयार
िो िाना िाहिए। केवल तभी प्रभु के हलए सच्ची आकांक्षा, िमारे अन्तःकरण में प्रहवष्ट िो कर
अनन्यासक्त सत्य, आध्यान्विक िीवन, सचे्चे आध्यान्विक प्रयास की ओर आगे प्ेररत कर सकती
िै।

आधुहनक युग के मिान् िओायों में से एक श्री रामकृष्ण परमिंस किा करते थे हक िब
तक धागे की नोक में एक अल्प तनुतु भी संन्वश्लष्ट िै, तब तक वि धागा सूहिका के हछि में
प्रवेश निीं ंकर सकता। यद्यहप बाह्यतः केवल एक िी कापाास-तनुतु संलि िै, तथाहप धागे को
पूणातया नोकदार हकये हबना उसे सूहिका-हछि के पार निीं ंहकया िा सकता। िब तक आपके
अन्वस्तत्व की आत्यन्वन्तक एकाग्रता आपके िीवन के लक्ष्य भगवद्-प्रान्वप्त की ओर आसक्त निीं ंिो
िाती, तब तक िओ-साक्षात्कार में सफलता असम्भव िै। अतः अस्पष्ट, सन्वन्दग्ध प्रकार की
नीहतयों ंके प्रहत िमें िागरूक रिना िै। ऐसे हमथ्या दशानालापों ंसे सम्भ्रान्वन्त के अहतररक्त अन्य
संकट भी उत्पन्न िो सकते िैं।

आधुहनक युग के हमथ्या हसद्धपुरुष

आधुहनक युग भौहतकवादी युग िै। अिो के युग का एक प्रबल लक्षण अनिावाद मूल्यांकन ि। अनिावाद के भी हवहवध रूप िैं। एक रूप के अनुसार तो यि िगत् िी सवास्व िै और केवल यि िगत् िी प्राप्य िै। हितीय स्वरूप िै- सूक्ष्म अनिावाद! इसके अनुसार ईश्वर की सत्ता िी पयााप्त निीं;ं इसके साथ ब्रह्माण्ड भी िै और आप ब्रह्माण्ड की पूणातया उपेक्षा निीं ंकर सकते। इस हसद्धान्त के प्रवक्ताओं ंके अनुसार केवल ईश्वरीय ज्ञान अपूणाता िै। उनके अनुसार वसुतुतः ईश्वर और िगत, दोनों ंका ज्ञान अहनवाया िै।

ब्रह्माण्ड को िानने का अथा क्ा िै? हिन्ोंनें इस िगत् को िान हलया िै, वे अपने ज्ञान िारा सम्भ्रान्त िो गये िैं। आप िगत् को यहद इसके यथाथा रूप में अवधारण करें हक यि सवाथा क्षणभंगुर िै, अशाश्वत, गमनशील, नश्वर, हवपयाासशील एवं तृणप्राय अथाात् सारिीन िै, तो आप इसमें सुख की खोि निीं ंकरेंगे। हकनुतु ये दाशाहनक किते िैं हक ज्ञान एकपक्षीय निीं ंिोना िाहिए और उनके अनुसार, केवल ईश्वरीय ज्ञान एक-पक्षीय िै, असनुतुहलत िै; क्ोंहक यि लौहकक ज्ञान से युक्त निीं ंिै। कदाहित् वे इस तथ्य की अवधारणा निीं ंकरते हक ईश्वर का ज्ञान िो िाने पर तो अन्य कुछ ज्ञातव्य शेष निीं ंरि िाता। िगत् तो शाश्वत सत्य परमेश्वर का प्रहतहबम्ब-रूप िै और सत्य का बोध िो िाने पर (िो असीम, सवाव्यापक, अहितीय िै) सवा ज्ञान िो िाता िै। परनुतु िीवन के आध्याम्निक लक्ष्य और आि-साक्षात्कार के हवषय में इन पुरुषों ंका मत कुछ कुहटल िै। उनके अनुसार आपको ईश्वर और संसार दोनों ंका ज्ञान प्राप्त िोने पर िी आपका ज्ञान पूणा िोगा।

ज्ञान के प्रहत कैसी हवपरीत हविारधारा प्रिहलत िो रिी िै इन मिानुभावों ंकी! इनके कथन का अहभप्राय िै आप अमृत और हवष दोनों ंग्रिण करो। 'दोनों ंका अनुभव करो' -क्ा वे यिी किना िािते िैं? ईश्वर की अनुभूहत िोने पर िगत् का अनुभव लुप्त िो िाता िै अथाात् हवषयानुभूहत की आवश्यकता निीं ंरि िाती। िाग्रतावस्था में आप स्वप्नावस्था का अनुभव निीं ंकर सकते। वे हमथ्या हसद्धान्त तो स्वप्न को कि लगाने के समान िैं और इस हसद्धान्त के प्रहतपालक अपने पक्ष को सत्य प्रमाहणत करने के हलए अनेक तका-हवतका प्रसुतुत करते िैं। यहद तका और अन्य मिान् आिायों की हशक्षा उनके पक्ष में न िो, तो वे आिायों के प्रहत पक्षपाती, अज्ञानी, वैहधक (स्वमतावलम्बी) अपवाद किने में हवलम्ब निीं ंकरते। इन झूठे आिायों के िाथों ंमायावाद के हनरूपक मिान् आिाया शंकर भी हवविेना से निीं ंबि सके। उनके अनुसार मायावाद के अवधारक शंकर सचे्चे निीं ंिैं। कम-से-कम मुझे तो इस बात में कदाहित् सने्दि निीं ंहक ये पुरुष भगवान् को संसार के साथ िोड़ने में सदा इतने इचु्छुक क्ों ंरिे िैं? कदाहित् उनके अन्तमान में संसार के हलए गुप्त अथवा अज्ञानवश इच्छा हनहित िै। अतः उनके िेतन मन में भी संसार एक गुप्त प्रमाण, एक हवशेष मूल्य तथा अथा-हवशेष से युक्त िोता िै। अतएव, अभी भी वे इस िगत् में प्रवृत्त रिना िािते िैं। मन एवं हृदय से इसका सवाथा उत्सगा करने का हविार उनें् हृदयंगम निीं ंिोता। इसीहलए उनका वैराग्य अधूरा िै, अपूणा िै और वैराग्य अधूरा निीं ंरि सकता। दो प्रपातों ंके मध्य एक गता को दो छलााँगों ंमें आप निीं ंलााँघ सकते। केवल एक िी छलााँग में उसे लााँधा िा सकता िै, अन्यथा उसे लााँघना असम्भव िोगा। इस प्रपात को लााँघने की इच्छा से आप सापेहक्षत सत्ता एवं समू्पूणा, अनन्त, असीम सत्ता का, लौहकक सत्ता का हवभािन करती हुई हकसी प्रकार की आधी छलााँग निीं ंलगा सकते।

हलएपूणाइनहवषयदृहष्टकोंॉें मेंस्पष्टहैनएसंक्षेपमेंहमनेसंसारके
मायाकाहसद्धान्तऔरवैराग्यकीअहनवायाताकाखण्डनकरनेकाअवगुन्वितप्रयासतथायि
प्रमाहणतकरनेकायत्नमात्रिहकिगत्भीमित्त्वपूणिौ,इसकीपूणारूपेणउपेक्षानिंीं ंकिाा
सकती।इसैत-हविारसेमैंसवाथाअसिमतहाँ।संसारकीउपेक्षाकरनिीिीागी।इसकाअथा
हिमालयकीगुफाओं ंकीओरभागनाभीनिंीं ंिै।इसकाअहभप्रायियिनिंीं ंिैहकआपसभी
सांसाररकपदाथोंकापररत्यागकरदें,अपनाकुतााउतारकरफेंकदें,सामान्यअिार-भक्षण
त्यागदें,पत्र-भक्षणप्रारम्भकरदेंअथवावायुपरीहनभाररिनाप्रारम्भकरदें।वैराग्यकाअथा
हकसी भी ऐसी हवलक्षणता एवं कमा की अहत निंीं ं िै।

आन्तररक वैराग्य-सच्चा वैराग्य

संसार को त्याग कर भी आप किााँ िा सकते िैं? आप यहद हिमालय की गुफाओं ंमें िाते िैं, तो भी आप संसार में िी िैं। आवश्यकता संसार के बाह्य रूप से त्याग की निंीं ंऔर न िी बाह्य कामनाओं ंके उत्सगा की िै। वैराग्य का अथा केवल गृि-त्याग, सागर-तट वाहटका, भूभाग हवशेष अथवा अिार के रूप का त्याग निंीं ंिै। वैराग्य का अथा िै-सांसाररकता का सवाथा पररत्याग ! सचे्चे वैराग्य का यिी रिस्य िै।

आप संसार के सवा पदाथों का त्याग कर सकते िैं, सवा सम्पहत्त, समृन्वद्ध, सवास्व त्याग कर सकते िैं; हकनुतु सम्भव िै हक आपका हित्त अभी भी उनमें आसक्त िै। आपके अन्तःकरण में इन सब वसुतुओं ंके हलए आन्तररक इच्छा िो सकती िै। ऐसा वैराग्य सुखद निंीं ंिोता। आन्तररक वैराग्य के हबना केवल बाह्य वैराग्य सच्चा वैराग्य निंीं ंिै। और यहद आप समूपूणा रूप से आभ्यन्तर वैराग्य में अवन्वस्थत िैं, तो बाह्य वैराग्य हनरथाक िै। आप बाह्यतः हवरक्त िैं अथवा निंीं, ं इसका अहधक मित्त्व निंीं ंिै। मिानता इस बात में िै हक आप संसार में रिते हुए संसार के निंीं ंिैं। ध्यान इस बात का रखना िै हक हवषयों ंके मध्य रिते हुए भी हवषयों ंकी कामना आपके व्यन्वक्तत्व में प्रवेश निंीं ंकरती। ऐसी आकांक्षा का मूल कारण क्ा िै? यि वैराग्य के हवपरीताथा में आती िै। इच्छा का मूल कारण िै, आपके हनिी व्यन्वक्तत्व का भाव - 'मैं'। इसी अिं की िी इच्छा, आकांक्षा और तृष्णा का अनुभव िोता िै। अतएव वैराग्य सब पदाथा और कमों के त्याग में भी हनहित निंीं ंिै। यि केवल सामान्येतर अिार ग्रिण करना िी निंीं, ं यि सम्पन्नता, वस्त्र और िूते का उत्सगा निंीं। ं यि वैराग्य का सार निंीं ंिै। हसर मुंिवा कर संन्याहसयों ंके सदृश वस्त्र धारण करना वैराग्य निंीं ंिै। वास्तहवक वैराग्य तो आकांक्षा और तृष्णा, शालीन-प्रकृहत, भोग-हवलास का पररत्याग िै हिनका मूल कारण िै अिं-भाव- 'मैं' और 'मेरा'। अतः सचे्चे वैराग्य का रिस्य अिं-भाव और 'मेरापन' से पूणारूपेण मुक्त िोने में हनहित िै। हृदय में 'मैं' की िेतना न िो, 'मैं' का भाव न िो और 'मेरापन' का हविार न िो। मोि और अिंकार का त्याग सचे्चे वैराग्य का रिस्य िै।

सच्चा वैराग्य सब तृष्णाओं ंऔर अन्तःकरण में अवन्वस्थत सूक्ष्म मानहसक संस्कारों ंतथा पूवा सुख-भोग के हित्त के संस्कारों ंका हनराकरण िै। साधना िारा सवा संस्कारों ंसे मुन्वक्त प्राप्त करना वास्तहवक वैराग्य िै। संसार की हवकारी वसुतुओं ंके मोि का त्याग यथाथातः संन्यास िै। सच्चा वैराग्य िै-कताा, भोक्ता, िष्टा, श्रोता एवं गन्धग्रािी के भाव (अिंकार) से उपरहत, िैसे-"मैं कताा हाँ, मैं

भोक्ता हाँ,मैंनेत्रों ंसेदेखताहाँ;मैंनाहसकासेगन्ध्रिणकरताहाँ,मैंकणेन्वियसेश्रवणकरता हाँ आहद।"शरीरएवंइन्वियों ंकेसाथइससरूपताकानाशकरनिौ।यिबन्निै।

शरीर, मन तथा आकांक्षाओं ं के साथ एकरूपता को दूर करना िै और पूणातया शरीर, इन्वियाँ, प्राण, मन, बुन्वद्ध और अिंकार से ऊपर उठ कर आपको अपने अन्वस्तत्व को सवादा के हलए अपनी िी प्रकृ हत, अपनी िी सत्य प्रकृ हत के िैतन्य में के न्वित करना िै। इन सबसे परे आप समूपूणा िैं, अहवकारी िैं, अपररवतानशील साक्षी िैतन्य िैं, िन्म-मृत्यु से रहित, दुःख-रहित, इच्छाओं–ं आकांक्षाओं ं से रहित परब्रह्म-स्वरूप िैं (क्ोंहंक वि सदा पूणा और सनुतुष्ट िै)।

एकगिन अक्षय तुहष्ट आपके वास्तहवक स्वरूप को हिहत्रत करती िै। कुछ अभाव निीं ंिै; क्ोंहंकयिसवातः पूणा एवं सम्पन्न िै। पूणाता की िागृहत में अवन्वस्थत रिना सचे्चे वैराग्य का मिानतमरिस्य िै। व्यन्वक्तत्व में शरीर-मन की वतामान हमथ्या सरूपता का िूरता से बहिष्कार करो।अन्तरिा में अवन्वस्थत रिो। यिी वास्तहवक संन्यास िै। ज्योहतमाय आन्विक िैतन्य, ज्योहतमायी आध्यान्विकप्रकृहत स्वज्योहतमाय हदव्य सत्त्व में समाहधस्थ िोना िी सचे्चे वैराग्य का रिस्य िै। मिो के सबबन्नों ंसे मुन्वक्त िी सचे्चे वैराग्य की अवस्था िै।

५. आि-बोध करो

हक्षहत-मण्डल की सति पर स्पन्दनशील और गहतशील िीवन पर यहद आि िम क्षण-भर के हलए दृहष्टपात करें, तो तत्काल िी ज्ञान िोता िै हक हवगत हंकंहित् शतान्वब्दयों ंमें आश्चयािनक प्रगहत हुई िै।

मानव ने उन्नहत की िै, नव स्रोतों ंका अनुसन्ान हकया िै, प्रकृहत के हवषय में पूवााहभज्ञान से किीं ंअहधक अिेषण हकये िैं। अपनी तीक्ष्ण बुन्वद्ध एवं वैज्ञाहनक युन्वक्तयों ंिारा उसने ऐसे साधनों ं का हनमााण हकया िै हिनके िारा अदृश्य पदाथा भी मानव-दृहष्ट के समक्ष अनावृत िो गये िैं। ऐसे शन्वक्तशाली यन्त्र तैयार हकये गये िैं हक प्रायः अदृश्य एवं लौहकक तत्त्व समानरूपेण वैज्ञाहनक की ममाभेदी, सूक्ष्म दृहष्ट के समक्ष अहभव्यक्त िो गये िैं। इतनी मिान् उपलन्वब्धयाँ इस भौहतक हवज्ञान के क्ेषेत्र में प्राप्त हुई िैं, पदाथा-हवज्ञान, रसायन-शास्त्र, हवद्युत्-शन्वक्त आहद में और बाह्य शन्वक्तयों ं पर मनुष् ने इतना प्रभुत्व िमा हलया िै हक आि िीवन भोग के असंख्य सुख-साधनों ंसे पररपूणा ै। ऐसी प्रगहत, ऐसा शोधन, ऐसी अद्भुत उन्नहत हुई िै हक शत वषा पूवा भी इस आधुहनक िीवन की कल्पना असम्भव, मनःकन्वल्पत, मात्र भावनोत्पाहदत रिी िोगी। उस काल में िो सृहष्ट एक स्वप्न मात्र रिी िोगी, अब साकार िो गयी िै।

पुनरहप, दूसरे दृहष्टकोण से हविार करते हुए अब मानव मात्र का िी हनरूपण करें। भूमण्डल के हवहभन्न भागों ंमें हवशाल िनसमूि को िम देखते िैं िो समृद्ध भौहतक वैभव से युक्त

ैं; परनु्तु उनकी आन्तररक शान्वन्त और सन्तोष में अनुरूप वृन्वद्ध निीं ंहुई िो बाह्य हवज्ञान में उन्नहत के पररणाम स्वरूप अपेहक्षत थी। मनुष् यहद समृन्वद्ध और उन्नहत की आकांक्षा करता िै, तो यि (आकांक्षा) उसे िीवन तथा कमाण्यता के सब स्तरों, ं सब दशाओं ंमें करनी िाहिए।

हनस्सने्दि, क्षमता बढ़ गयी िै और रिना का हवस्तरण कर हदया गया िै। हकनु्तु मानव-िीवन में इस संवहधात सुख की अहभव्यन्वक्त क्ों ंनिीं ंिै? वगों में आश्चयिानक असनु्तुलन का राज्य िै; हंकहिद् वगा तो सुख-समृन्वद्ध में िीड़ा कर रिे िैं और अन्य वगा हनकृष्ट हनधानता में िीवन हबता रिे िैं। एक क्षेत्र में तो प्रिुर सम्पहत्त और समृन्वद्ध का साम्राज्य िै, दूसरे क्षेत्र में दररिता और अकाल िै। सामान्य व्यन्वक्त के िीवन में भी समृन्वद्ध के साथ दुःख, सुख तथा असन्तोष एक िी समय में दृहष्टगत िोते िैं। मनुष् के वैभव की सामग्री बढ़ गयी िै; हकनु्तु सुखी िीवन के शाश्वत आनन्द में स्पष्ट रूप में कोई वृन्वद्ध निीं ंहुई। यहद लोक-पररगणना की िाती, तो सत्यतः कोई भी यि न किता-"िााँ, मेरे हिवार में इस भौहतक प्रगहत से िमें शाश्वत आनन्द और केवल सुख की अवस्था प्राप्त हुई िै।"

मानव मात्र के दैहिक हित में भी वास्तहवक उन्नहत अहनहश्चत िै। हिहकत्सालयों ंकी गणना निीं ंका िा सकती; हिहकत्सक, औषहधयााँ, रसायनशाला, औषध-हनमााण एवं शल्य-हिहकत्सा के हवहवध उपाय दशगुहणत िो गये िैं; हकनु्तु रोग िुत गहत से बढ़े िैं। हवज्ञान में अहधकाहधक प्रगहत के साथ नये प्रकार के रोगों ंऔर दुःखानुभवों ंका अहतरेक िो रिा िै िो धरती पर मनुष् को व्यहथत करते िैं। क्ा इसका भी कोई कारण िो सकता िै?

मानव-हवश्लेषण की भौहतक उपेक्षा

इसका एक सिि कारण िै। अन्ततः मनुष् इस ब्रह्माण्ड का सबसे मित्त्वपूणा प्राणी िै। मानवीय कायों को हदशा देने की िाबी उसके िाथ में िै। आाँधी, तूफान, भूकम्प, अनावृहष्ट, िविात, मिावात आहद आहधदैहवक घटनाओं ंपर मनुष् का हनयन्त्रण निीं ंिै; परनु्तु ििााँ तक मनुष् के िीवन का प्रश्न िै-पररवार, समिा, नागररक किे, रिधानी, राष्टर अथवा हवश्व में सवात्र हवहवध एवं सदा हवसूतृत रूपों ंसे सम्बद्ध इस िीवन का हनयन्त्रण मनुष् के िाथों ंमें िै। मनुष् इन कायों का हनदेशक िै। वि कि सकता िै-"िी िााँ, इसी हदशा में िलते रिें" अथवा "निीं, ं अब इस हदशा को छोड़ कर उस हदशा में िलें।" िीवन के इस सवााहधक मित्त्वपूणा अंग 'मनुष्' का सवास्व यथोहित निीं ंिै। बाह्य प्रकृहत के सब क्षेत्रों ंमें प्रगहत की िा रिी िै, हकनु्तु मनुष् की अपनी प्रकृहत की उपेक्षा िो रिी िै।

"मानवता के हलए सवोच्च अध्ययन मानव िै।" मनुष् को आि-बोध करना िै। उसे अपनी प्रकृहत को समझना िै। आिज्ञान की प्रहिया में िीवन को प्रशाहसत करने वाले हनयमों ंका उन्मीलन िोता िै और मनुष् के आिार-व्यविार को हनहश्चत करने वाले तत्त्वों ंकी अहभव्यन्वक्त िोती िै। आन्तररक शन्वक्तयों ंके ज्ञान से मनुष् इन शन्वक्तयों ंको प्रशाहसत करने वाले हनयमों ंका प्रहतपालन करना सीखता िै और इस प्रकार अपने आिार का समुहित रूप से पालन करता िै। यहद यि आवश्यक ज्ञान आकांक्षा और गम्भीर अध्ययन का हवषय निीं ंबनाया िाता, यहद हनि आि का भौहतक ज्ञान उपेहक्षत हकया िाता िै, तब समूपूणा बाह्य पदाथों का ज्ञान भी िो वि

हकतना िी हवशाल या प्रभावशाली क्ों ंन िो, कदाहित् मनुष् के संसार में सच्ची प्रगहत निीं ंला सकता।

वतामान युग में आिज्ञान का पूणातयां हवलोप िो िुका िै। मानवीय ज्ञान की इस अक्षमता का स्वाभाहवक पररणाम यि िै हक मनुष् अपनी कुल-मयाादा का अहतिमण करने लगा िै। सत्ता मनुष् को स्वाथी, अिकारी और लोभी बना देती िै। सत्ता िहथयाने की हिया इतनी सामान्य िो िुकी िै हक यि भूतल के प्रत्येक भाग में दृहष्टगत िोती िै। प्रत्येक संकुहित धमा-समिा अपने िी स्वाथों की रक्षा कर रिा िै। फलतः स्वयं को शेष मानवता का हवरोधी बना रिा िै। इतना िी निीं, ं प्रत्येक समिा अपनी संहित शन्वक्त को हकंहिद् समरूप समिाों ंके अहतररक्त अन्य सभी का हवनाश करने की भयानक उत्तेिना से न्वक्लष्ट िै।

बीसवीं ंशताब्दी के प्रथमाधा के इस मोड़ पर काया-कलापों ंकी अहनयत अवस्था का यि एक हित्रण िै। ऐसा आभास िोता िै हक वास्तहवक प्रगहत की अवगहत िो गयी िै, मनुष् के स्वभाव में पररशुन्वद्ध के अभाववश वास्तहवक प्रगहत बाहधत हुई िै। बाह्य प्रकृहत पर प्रभुत्व स्थाहपत करने की हदशा में उन्नत िोने के साथ-साथ यहद मनुष् ने आिज्ञान भी प्राप्त हकया िोता, सदािार को पररशुद्ध करने के साथ उसने प्रेम, दया, परोपकार की क्षमता को बढ़ा कर अपने अन्वस्तत्व की प्रहतष्ठा भी उन्नत की िोती और ऐसी प्रगहत बाह्य शन्वक्तयों ंपर प्रभुत्व में प्रगहत के समान िी िोती, तो आि संसार के सभी समिाों ंकी न्वस्थहत सनुतुहलत और कल्याणमयी िोती। समृन्वद्ध अहधक िोती। बन्ुत्व और मैत्री-भाव और अहधक िोता। परस्पर मेल िोता।

मानव-समिा िारा सृहित बाह्य हवकास में असनुतुलन और मूल कुलमयाादाहतिमण आि मानवता की दुःखग्रस्त, भयिान्त, अहनहश्चत और असुरहक्षत अवस्था का मूल कारण िै। प्रश्न उठता िै-हवगत शतान्वब्दयों ंमें इतना अहधक ज्ञान और शन्वक्त की उपलन्वब्ध करने पर भी, एतत्कालपयान्त प्राप्त ज्ञान और शन्वक्त िो मनुष् की पहुँि से भी परे थे, सब मानव-हृदयों ंमें यि गिन भाव क्ों ंसमा गया िै हक यि समय कदाहित् िी रिने योग्य िै। मनुष् वतामान का हविार निीं ंकरना िािते। या तो वे भहवष् की काल्पहनक सृहष्ट के संकल्प में खोये रिते िैं हिसमें कदाहित् िी मनुष् ने अपनी सब वतामान समस्याओं ंको सुलझाया िोगा, अथवा वे भूतकाल का उतुसुकतापूवाक हिन्तन करते रिते िैं- "िब दशा श्रेष्ठतर थी।" वतामान तो व्याकुलता से आपूणा दृहष्टगत िोता िै। मानव की एक मौहलक भूल के कारण िी यि संन्वस्थहत बनी िै। उसके मन की समस्त शन्वक्त, हिच्छन्वक्त और इन्विय-ज्ञान को पूणात बहिवहतान् कर हदया गया िै। सवाप्रथम, उसने समुहित प्रस्थान कि से िी प्रयास निीं ंहकया िै।

आि-बोध के हबना मनुष् अपना िीवन सफलतापूवाक निीं ंहबता सकता। यि तो उस मनुष् के समान िै िो दीघा एवं कहठन यात्रा पर, कदाहित् सिस्रों ंमील पयान्त कार िलाने की कला से अवगत िै; हकनुतु उस गाड़ी के यन्त्रज्ञान से अनहभज्ञ िै हिसने उसे पूवा पथ पर लाँघ कर लक्ष्य तक पहुँिाना िै। प्रत्येक क्षण वि सन्वन्दग्धावस्था में रिता िै; क्ोंहक यन्त्र के अहनयन्वन्त्रत िोने पर वि उसका हनरूपण अथवा अहनवाया क्षहतपूहता निीं ंकर सकेगा। यिी अवस्था आि के उन लोगों ंकी िै िो यि तो िानते िैं हक अब दशा हबगड़ गयी िै; हकनुतु वसुतुतः सुधार के उपायों ंसे अनहभज्ञ िैं। सभी मनोवैज्ञाहनक और आध्यान्विक िन भी लोगों ंको यि प्रतीहत निीं ंकरा सकते हक इस काया में पूवान्वस्थहत लाने के हलए उन्ोंने ज्ञान की उपेक्षा कर दी िै।

'मैं कौन हाँ ' –एक मिान् खिो

स्वकीय ज्ञान िी अपेहक्षत ज्ञान िै। इस ज्ञान की हशक्षा शैशवकाल से िी प्रारम्भ िोनी िै। शैशवकाल में िी सम्यक् हिन्तन का हशक्षण हदये िाने पर िी व्यन्वक्त के िीवन में सच्ची उन्नहत उद्‌भूत िो सकती िै। सवाप्रथम िमें यि ज्ञान करना िै–िम कौन िैं, िमारे व्यन्वक्तत्व में वे कौन-से तत्त्व िैं िो इसके सौन्दया को बढ़ायेंगे और वे तत्त्व कौन-से िैं िो इसका िनन करेंगे। हकतने व्यन्वक्त आत्म-हिन्तन के हलए समय लगाते िैं? िीवन-भर िम अपने संकेत-पालन, सप्तिा भर की योिनाओं, ं भोग-हवलासों ंएवं हप्रयिनों ंका हिन्तन करते रिते िैं। िम सोिते रिते िैं-हकस प्रकार की नयी पोशाक िम लेंगे, कार का कौन-सा मॉडल खरीदेंगे, भवन में हकस प्रकार का रंग करायेंगे। प्रत्येक क्षण बाह्य पदाथों के ध्यान में िी हनरत रिते िैं-प्रहतहदन एकान्त और मौन में कौन आधा घण्टा व्यतीत करता िै? कौन पूछता िै- "मैं कौन हाँ? मैं यिाँ कैसे आया? यि कैसा संसार िै हिसमें मैं रि रिा हाँ िािाँ कुछ समय पूवा मैं निीं ंथा और अब से कुछ समय पश्चात् मैं निीं ं रहाँगा? मेरा संसार के साथ क्या सम्बन्ध िै? उन पुरुषों से क्या सम्बन्ध िै िो मेरे िारों ंओर रिते िैं और हिनसे मेरा क्षहणक सम्बन्ध िै? इन क्षहणक, हनत्य पररवतानशील बन्धनों ंमें मेरा क्या कताव्य िै? इन प्रश्नों ंका हिन्तन करने के हलए आप समय निीं ंलगाते। िब तक आप इनका उत्तर निीं ंप्राप्त करते और यि मौहलक ज्ञान प्राप्त निीं ंकरते हक आप वस्तुतः क्या िैं, किाँ से आये िैं और आपका अन्वन्तम लक्ष्य क्या िै, तब तक भहवष्य का प्रभावशाली तथा उद्देश्यपूणा अन्वस्तत्व आपसे कोसों ंदूर रिेगा। इस संसार से हवदा िोते समय आप आगमन के समय की अपेक्षा अहधक सुखी न िोंगे। इस धरती को आप अपनी हवद्यमानता से अहधक उज्वल और प्रफुन्वल्लत करके इसे उन्नत तथा उत्कृष्ट स्थान बना कर निीं ंिायेंगे।

आप शरीर निीं ंिैं

ये प्रश्न हिन्दू-दशान में सदा प्रधान रिे िैं। पुरातन ऋहषयों ं एवं आधुहनक आिायों-दोनों ं ने मनुष्य के भीतर एक िागृहत उत्पन्न करने का प्रयास हकया िै हिससे मित् आत्मज्ञान की प्रान्वप्त िेतु भौहतक िीवन का सदुपयोग हकया िा सके । अज्ञानी, मूढ़, हनबुान्वद्ध एवं मूखा शरीर को िी आत्मा मान बैठते िैं। मनुष्य अपने प्रहत यिी सोिता िै-"मैं पाँि फुट नौ इंि लम्बा हाँ, मेरा भार इतना िै, आयु इतने वषा िै आहद।" स्वयं को इस अन्वस्थयों ं के नाशवान् हपंिर, िाड़-मांस, नाड़ी और हमट्टी की इस स्थूल देि से समरूप मान लेने के अहतररक्त इससे बड़ी मूखाता, अज्ञान, अन्धकार अथवा मन्दमहत और क्या िो सकती िै? पुनरहप, यहद नश्वर अन्न पर पूणातया हनभार न िों, ं तो यि भौहतक हवधान और क्या िै? अन्न प्रवेश िोने पर शरीर का हवकास िोता िै; हकन्तु इसका संरिण करने पर शरीर शान्त िो िाता िै। क्या आप यि िैं- यि पूणातया हवषय स्वरूप िो पूणा रूप से उन पदाथों पर हनभार िै िो स्वयं नाशवान् िैं? हकन्तु अहधकांश व्यन्वक्त ऐसा िी करते िैं।

आप यि शरीर निीं ं िैं। यि शरीर तो हकंहित् समय पूवा िी अन्वस्तत्व में आया। इसका प्रारब्ध तो अहिरेण िी हवन्वश्लष्ट और हवनष्ट िोना िै। आप ? आप यि शरीर निीं ं िो सकते। आप कदाहप ऐसा अनुभव निीं ं कर सकते हक आपका अन्वस्तत्व निीं ं रिेगा। अन्वस्तत्व के न िोने का हविार भी आपके हलए अहविारणीय िै। आपके स्वभावानुसार िी ऐसा हविार आत्यन्वन्तकरूपेण अबोधगम्य तथा असम्भव िै। आपकी िेतना ऐसा हविारने की आपको कभी भी आज्ञा न देगी;

क्ोंहंक इस प्रकार की धारणा, हक आपका अन्वस्तत्व निीं ंिै, बना लेने पर भी आप स्वयं को इस कथन का हनमााता समझते िैं। आप स्वयं को मात्र इस हविार से भी परे अनुभव करते िैं।

यि मूखातावश िै। अज्ञान अन्कार, मात्र अहविारणा िै हक मनुष् शरीर को अपना स्वरूप समझने लगता िै। शरीर आपका दृन्विषय िै। आप इसका अवलोकन कर सकते िैं अथवा इसके प्रहत बात कर सकते िैं हिस प्रकार आप एक मेि अथवा कुसी की ओर हनदेश करेंगे। अतः यि कताा, िष्टा अथवा लक्षक निीं ंिो सकता। पुनरहप आप कि सकते िैं-"मेरा शरीर, मेरे िाथ, मेरे पााँव, मेरा शीषा", और हवकलांग िो िाने पर आपको यि अनुभव निीं ंिोता हक आपका हवलोप िो गया िै। व्यन्वक्तत्व का कोई पक्ष अंग चुयुत िोने पर कम निीं ंिोगा। पुनरहप आप ऐसा िी अनुभव करेंगे हक आप पूणा स्वस्थ, अक्षत और अहवकल िैं। आप इस पररणाम पर पहुाँिते िैं हक आप इस शरीर के दशाक िैं िो आपका मात्र दृन्विषय िै।

आप मन निीं ंिैं

िेतना इन्वियों ंके वशीभूत निीं ंिो सकती। क्ा आप दशान, घ्राण, स्वाद, स्पशा, श्रवण आहद कमेन्वियााँ िो सकते िैं हिनका कि मन्वस्तष्क में िै और िो इन्ें कायााथा प्रेररत करता िै? आप यहद श्रवण निीं ंकर सकते, तो श्रवण-शन्वक्त खो देने से आप अपने व्यन्वक्तत्व को निीं ंखो देते, एवंहवध दशान एवं प्राण-शन्वक्त की िाहन से आपके अन्वस्तत्व पर कोई प्रभाव निीं ंपड़ता। िब आप गिन सुषुप्तावस्था को प्राप्त िोते िैं िााँ सभी दश कमेन्वियााँ अहंकंहित्कारी एवं मृतप्राय िोती िैं, तब भी 'आप' विााँ हवद्यमान िोते िैं। आप अपना सतत अन्वस्तत्व रखने में समथा िोते िैं। िागने पर आप किते िैं- "मैं िी सो गया था और अब स्वयं को िगाने वाला मैं िी हाँ। मैं कि सकता हाँ हक मैं सुखपूवाक सोया।"

यि 'मैं' क्ा िै हिसका अन्वस्तत्व गिन हनिा, स्वप्न रहित सुषन्वप्त में भी बना रिता िै, िब हक शरीर का िैतन्य और बाह्य संसार निीं ंरिते और मन के काया उपराम िो िाते िैं? गिन हनिा में, िब शरीर पूणातया हनष्कमाण्य िोता िै, िब इन्वियााँ और मन कमाशील निीं ंिोते और िब बुन्वद्ध भी और अहधक कमाशील निीं ंरिती, तब भी आपका अन्वस्तत्व रिता िै। िागने के तत्काल पश्चात् िी आप अपने व्यन्वक्तत्व–िेतन की िोर सााँभाल लेते िैं मानो यि कभी परोक्ष हुई िी निीं ंऔर आप किते िैं- "मैं सो गया था और मुझे अतीव आनन्द हमला। अब मैं गतश्रम िागृत हुआ हाँ।" मन, बुन्वद्ध और कमेन्वियों ंसे परे स्वतन्त्र यि कौन-सा रिस्यपूणा तत्त्व िै िो आपको अपने अन्वस्तत्व की शाश्वत िेतना का आभास कराता िै? सूमृहत-नाशक औषहध के प्रभाव से पूणारूपेण सूमृहत-भ्रंश िोने से पूवा अन्वस्तत्व की सभी वसुतुएाँ प्रक्षाहलत िो कर िेतना से हवलुप्त िो िाती िैं (मानो लेख-पहट्टका पर हलन्वखत लेख हमटा हदया गया िो), तब मनुष् किता िै- "मैं निीं ंिानता" अथवा "मुझे स्मरण निीं।ं "यि 'मैं' की िागृहत क्ा िै िो सवा मित्त्वपूणा तत्त्व सूमृहत-सहित व्यन्वक्तत्व के सभी पक्षों ंसे स्वतन्त्र िै?

सावाभौहमक तत्त्व ' मैं और 'मैं हाँ'

अध्यिा की गिराई में उतरने पर स्पष्ट िो िाता िै हक यि 'मैं', आपका अपना िीवाा समस्त मानवता एवं सवा भौहतक प्राहणयों ं से इतना हनकट रूप से सम्बद्ध िै हक सावाभौहमक रूप [illegible], मतों ंएवंवणोंके पररमाण, हविारधारा, वणा, िाहत, पोशाक, खाने, पीने, सोने का ढंग, संक्ेषेप में एक व्यन्वक्त दूसरे व्यन्वक्त से सवाथा पृथक् िै। आप अिरि करेंगे हक प्रत्ेयेक व्यन्वक्त दूसरे व्यन्वक्त से सवाथा हभन्न िोते हुए भी 'मैं, मैं, मैं' अथवा 'मैं हाँ' की रट लगाये रखता िै। वि अफ्रीकी िाटेन्टाट िो या अलास्का का एन्वस्कमो, मलेहशयन िो या अरब हनवासी, यूरोहपयन िो या कै नेहियन, हिन्दू िो या बौद्ध, अहनवायारूपेण 'मैं' का प्रयोग करेगा। अतएव 'मैं' और 'मैं हाँ' का यि भाव उन तत्त्वों ं के समान निीं ं िै िो लोगों ं को हछन्न-हभन्न करके हवहशष्ट प्रकार से पृथक् कर दे। यि हनश्चयरूपेण सामान्य सावाभौहमक तत्त्व िै। यिी तत्त्व िै िो मानवता को सूक्ष्म एकता में संग्रहथत करता िै।

हमथ्या ऐक्-भाव सावाभौहमकता को नष्ट करता िै

मिने प्रत्ेयेक व्यन्वक्त को 'मैं' और 'मैं हाँ' किते सुना िै, और इस प्रकार प्रत्ेयेक व्यन्वक्त पूणातया सत्य िै और प्रत्ेयेक अन्य भौहतक प्राहणयों ंके साथ एकहित्त िै। हकनुतु इस हितीय शब्द से आगे मनुष् अपनी अज्ञानता का पररिय देता िै। वि (इन शब्दों ंके साथ) प्रगमन करता िै- "मैं एक अमरीकन हाँ", "मैं कनिाावासी हाँ", "मैं हिन्दू हाँ", "मैं प्रिातन्त्रवादी हाँ।" 'मैं' के पश्चात् हलन्वखत उपाहध तत्काल उसकी िेतना को सीहमत कर देती िै। यि ऐक्-भाव के िैतन्य को दूहषत कर देती िै। एवंहवध िब आप किते िैं-"मैं हाँ", आप मानवता के साथ एक िोते िैं; हकनुतु िब आप किते िै-"मैं अमुक हाँ", आप स्वयं को पृथक् करके स्वयं तथा स्वयं से हवपरीत मनुष् के मध्य एक सीमा स्थाहपत कर देते िैं। आप तत्काल िी स्वयं को शेष संसार से पृथक् कर लेते िैं और अन्य िनों ंको स्वशतुरुवत्, हवपक्षी और दुष्टतर तथा अपना हितकारी आहद समझने लगते िैं। यिीं ंबृित् अज्ञान अवन्वस्थत िै। इसी में हविार की हनतान्त शुन्वद्ध की आवश्यकता प्रतीत िोती िै। यिीं ंपर आपको अपनी बुन्वद्ध का प्रयोग करना िै।

आपकी बुन्वद्ध िी िीवन में यहद आपकी हमत्र और सखा िो, तो हनम्न प्रज्ञा एवं इच्छा प्रकृहत के काम और मोि में अवगुन्वित तथा बन्धि करने वाले व्यन्वक्तगत इच्छा-अहनच्छा तथा मोि-माया के आवरण से अनावृत अत्यन्त शुद्धतम रूप में इसका प्रयोग करने पर यिी बुन्वद्ध आपको मिती सेवा प्रदान कर सकती िै। यहद आपकी प्रज्ञा, आपका शुद्ध हववेक एवं ज्ञान-शन्वक्त हनम्न प्रकृहत में संन्वश्लष्ट िैं और इस प्रकार अपनी स्वाधीनता से हवयुक्त िैं, तो अि-भाव का शुद्ध िैतन्य दूहषत िो िाता िै। प्राहणमात्र के साथ सावाभौम एकत्व के भाव का हवलोप िो िाता िै। आपकी बुन्वद्ध आपको अन्य पुरुषों ंके प्रहत स्वाथा, आसन्वक्त, घृणा, िोध, िेष, ईष्ाा, कुष्ठिता, हनकृष्टता, हनदायता और िीनवृहत्त के पाश में बाँध कर आपको दुःखों ंकी शृंखला में बाँधती िै। बुन्वद्ध के कलुहषत प्रभाव के कारण ऐसे अशुद्ध भाव िागृत िोते िैं और मानव-व्यन्वक्तत्व में पाथाक्-भाव तथा िैतन्य-संकोि को िन्म देते िैं।

पुनः, 'मैं हाँ' का भाव आपको समूपूणा ब्रह्माण्ड से ऐक्-भाव की अनुभूहत कराता िै; परनुतु आपका यि कथन-"मैं मनुष् हाँ", आपको एक िाहत-हवशेष में पररसीहमत कर देता िै और वि िै-मनुष् िाहत! आप सोिते िैं-"मैं वि प्राणी निीं ंहाँ" और किते िैं- "उस श्वान पर

पदाघात करो", "उस मूषक को मार 7 ^ prime prime , "उस खटमल को कुिल दो", "उस खरगोश को बन्दूक से मार दो।" एवंहवध आप स्वयं को अन्य सभी प्राहणयों ंसे पृथक् कर लेते िैं और पुनः स्वयं को 'मनुष्' की संज्ञा देते हुए आप किते िैं-"मैं श्‍वेत हाँ", अश्‍वेत िाहत का पूणा संसार मानो आपसे हभन्न िो िाता िै। आप दीवार खड़ी करते िैं और विााँ भी वि समाप्त निीं ंिोती। आप अपनी िेतना को पुनः यि किते हुए संकुहित करते िैं हक आप एक फ्रांसीसी िैं, अमरीकी िैं, फारसी िैं अथवा नूयूयाका-वासी िैं, आप संकीणा-से-संकीणा िोते िले िाते िैं यिााँ तक हक आपका हृदय हवशाल िोने की अपेक्षा संकुहित और सीहमत िोता िला िाता िै। इसका आशय यि िै हक आप अपने सत्त्व को संकुहित करने और शुद्ध िैतन्य तथा स्वाभाहवक आध्यान्विक तत्त्व की सावाभौहमकता का गला घोंटंने की प्रहिया में अग्रसर िो रिे िैं। यिी मृत्यु िै। अपनी आिा को छोटे-से-छोटे वृत्तों ंमें सीहमत करना िीवन के हनतान्त मूल में अथवा आहदिेतु में िा कर उसका काविरोध करने के प्रयास के समान िै। िीवन-स्रोत समग्र हवश्व में व्याप्त और प्रवाहित िो रिा िै; हकन्तु इसके स्वाभाहवक और सिि प्रवाि को अवरुद्ध करते हुए आप स्वयं को सीहमत करके शान्वन्त की धारावाहिक आन्तररक आभ्यन्तर अहभव्यन्वक्त को हनग्रिीत कर रिे िैं। त्विा का वणा, सम्प्रदाय, कक्षा, वगा अथवा धमा आहद स्व-अन्वस्तत्व के इन गमनशील स्वरूपों ंके साथ तादात्म्य स्थाहपत करते हुए आप अपने िी सावाभौहमक िैतन्य की हवशालता एवं हित्तोल्लास को खो रिे िैं। आप स्वयं को आिा के सत्य तथा उत्तुंग अनुभव से च्युत करते िैं। हफर आप आिज्ञान प्राप्त निीं ंकर सकते। आपको अपनी आिा की दुबाल, अपयााप्त, हमथ्या छाया का ज्ञान िै। आप हफर आाँसु बिाते िैं; क्ोंहक आप िीवन के हनतान्त हनयम के िी हवरुद्ध िलते िैं।

हवस्तरण सुख िै। एकत्व सुख िै। कुक्षि स्वीव से बािर आना हनभीक िोना िै। हितना अहधक आप स्वयं को व्यन्वक्तत्व की संकुहित धारणा में प्रहतबद्ध करते िैं, उतनी िी सुदृढ़ पररसीमा आहवभूात िोती िै। तब भय, भेद-भाव, शत्रुता और घृणा आनी स्वाभाहवक िै। िीव की शाश्वत प्रकृहत-शान्वन्त का लोप िो िाता िै। िैतन्य की पररसीमा िारा िब प्रेम का इस प्रकार हवरोध िोगा, तो सुख किााँ से आ सकता िै? यि प्रेम िी िै िो मनुष् के िीवन में प्रकाश और सुख प्रवाहित करता िै। प्रेम आपके अन्वस्तत्व की हनत्य प्रकृहत िै।

आप सत्- हित्-आनन्द िैं

अब इतना स्पष्ट िो गया हक आप िब किते िैं-"मैं हाँ", तो आप अपनी सत्ता को प्रहतपाहदत करते िैं। यि सत्ता आपकी वास्तहवक प्रकृहत िै और यि शाश्वत िै। यि सत्ता अनश्वर िै; क्ोंहक पंितत्त्वों ं से युक्त शरीर की भााँहत इसकी रिना निीं ं हुई िै। आपकी सत्ता के अशाश्वत तत्त्वों,ं िैसे शरीर आहद से इसका तादात्म्य न िोने के कारण यि उन सबसे स्वतन्त्र िै। यि अपररवतानशील िै। मन सतत पररवतानशील िै। यि नये हविार धारण एवं पुरातन हविारों ं का प्रक्षेपण करता रिता िै। आपके मन्वस्तष्क में अनवरत स्पन्दन िोता रिता िै। सदा पररवतान गहत और स्पन्दन की अवस्था में रिने वाला यि मन आपके भीतर शाश्वत तत्त्व निीं ं िो सकता। शाश्वत तत्त्व सत् िै। आप अहवनाशी, अनश्वर सत्ता िैं। शाश्वत िीवन आपका सत्य तथा अहनवाया सत् िै। यिी आपकी प्रकृ हत िै।

आप हित्-स्वरूप अथवा िागृहत भी िैं। आप िड़ अथवा अिेतन निीं ं िैं। आपको अपनी सत्ता कीप्रतीहतिै;अतएवआपमेंज्ञानभीिै।यिआपकीशाश्वतप्रकृहतकाएकअंशिै।अतः

आपकी सत्ता ै और आप अपनी सत्ता के प्रहत ितन ैं। आपको अपनी सत्ता का ज्ञान ै। आप
आिज्ञ ैं।

आप सत् ैं, हित् ैं, आनन्द ैं। िब आपको यि ज्ञान ोता ै हक आप पहवत्र सत्-हित्-स्वरूप ैं और साथ ी िब आप यि ान लेते ैं हक आप वि तत्त्व निीं ंैं ो आपको हनरन्तर उत्तेहित कर रि ै, तब आप सम्भवतः अपने ीवन के हनम्नतर नश्वर पक्षों ंके दोषों ंतथा अपूणाताओं ंसे मुक्त ो ाते ैं। सब प्रकार की पीड़ा, दुःख, भय, शोक और क्लेश शरीर के हलए ैं। कष्ट सिन करना ी दि की हनयहत ै। ईष्या-िेष, मोि, शोक, इच्छा, सुख और दुःख का अनुभव करना मन के भाग्य में ै। आप िब स्वयं को शरीर और मन-दोनों ंसे स्वतन्त्र और पृथक् समझते ैं, तो अपने हनम्न अन्वस्तत्व को हिहत्रत करने वाले इन दो पक्षों ंको आप क्या आज्ञा देंगे हक वे आपकी ीविाा को अधीन कर लें अथवा स्पशा भी करें? मन और बुन्वद्ध को लहक्षत करने वाले सभी दोषों ंैसे पीड़ा, कष्ट, दुःख, मोि, इच्छा, अहनच्छा आहद से आप स्वतन्त्र ो ाते ैं। इस प्रकार हनत्य रूप से आप आनन्द से पररपूणा ैं। आपकी वास्तहवक प्रकृहत आनन्द ै। आप सत्-हित्-आनन्द (सन्वच्चदानन्द)-स्वरूप ै।

यि 'मैं' आपकी सत्ता के शरीर और मन वाले भाग से पृथक् तथा सवा महलनताओं ंएवं दोषों ंसे मुक्त ै। सम्भव ै मनुष् ोने के नाते आपको अपनी सत्ता के हनम्न स्तरों ंके दुःख, हवपयाास और पररवतान अनुभव करने पड़ें; हकन्तु आप आनन्द-स्वरूप ैं और उस आनन्द को कोई स्पशा निीं ंकर सकता। ये अनुभव केवल मन तक ी सीहमत ैं और यहद आप आज्ञा दें तो बुन्वद्ध तक पहुँच सकते ैं; हकन्तु इससे परे वे निीं ंा सकते। वे आपको स्पशा निीं ंकर सकते। वे आपकी दूरस्थ आिा तक निीं ंपहुँच सकते; क्ोंहक वसुतुतः आप सन्वच्चदानन्द-स्वरूप ैं, शाश्वत और पूणा, शुद्ध एवं अहवकारी ैं। इसी स्वरूप में आि-बोध करो। हनश्चयेन, मनुष् की वास्तहवक प्रकृहत यिी ै।

आप अभी भी भगवत्स्वरूप ैं

यि बोध सवोच्च, प्रकाशमय आिा की प्रकृहत को ोता ै; हकन्तु प्रकृहत मेधावी अथवा हववेकी पुरुष की भी यिी ोती ै, यद्यहप वि प्रायः हंकं कताव्यहवमूढ़ ो ाता ै और उसके प्रहत कभी तो ऐसा प्रतीत ोता ै हक उसे ज्ञान ै और दूसरे ी क्षण ऐसा आभास ोता ै हक उसे ज्ञान निीं ं ै। हविार करने की प्रहिया से भी अनहभज्ञ अहशहक्षत, अज्ञानी पुरुष भी इसी प्रकृ हत से युक्त ै। मूखा एवं अनिज्ञ की भी यिी प्रकृहत ै। आप अन्तःकरण में आध्यान्विक ैतन्य के उद्भव, उन्मीलन और अहभव्यन्वक्त की हकसी भी अवस्था को प्राप्त करें, अन्तस्तल में मूलतः, सत्यतः, यथाथातः इस क्षण भी सन्वच्चदानन्द ैं। उस (सन्वच्चदानन्द) प्रकृहत का अपिरण निीं ं ो सकता।

यि ज्ञान आपकी मिानतम पूँी ै। यि पूँहियों ं की पूँी ै। आपने इसी का ी तो उन्मीलन करना ै। इसी का साक्षात्कार करने के हलए आप यिाँ आये ैं। आप स्वय को ानने के हलए (आि-बोध करने के हलए) यिाँ आये ैं। यि सत्य आपको मुक्त कर देगा। वसुतुतः आप हनत्य मुक्त ैं, अभी भी मुक्त ैं; क्ोंहक यि सत्य इस तथ्य से असम्बद्ध ै हक आपको इसका

ज्ञान निीं ंिै। इस सत्य को कोई िरा निीं ंसकता। यि सदा सत् िै। आपका अज्ञान आपके अन्वस्तत्व की पूणाता को लेशमात्र भी अहभभूत निीं ंकरता।

स्व-अन्वस्तत्व की सत्यता के हवषय पर आपको हिन्तन, मनन करना िाहिए। इस पर ध्यान करना िाहिए। इसका साक्षात्कार करना िाहिए। सवोपरर, आपका िीवन इस आभ्यन्तर सत्य की अहभव्यन्वक्त िोना िाहिए। आपके िीवन में आपकी आन्तररक आनन्दमयी प्रकृहत का अनवरत प्रदशान िोना िाहिए। केवल उस स्वभाव की अहभव्यन्वक्त निीं ंिो आपका अहभन्न अंग निीं,ं यद्यहप मनुष् िोने के नाते आपमें ये दोनों ंपक्ष हवद्यमान िैं। आप अपने अन्वस्तत्व के उस हमथ्या अंश से भी पृथक् निीं ंिो सकते हिसका आहद िै और अन्त भी िै, िो कुहटल और नश्वर िै।

आपकी वास्तहवक एवं अहितीय प्रकृहत का सावाभौहमक िैतन्य से तादात्म्य िै हिसे लोग परमािा िान कर उपासना करते िैं और अन्योन्य नाम-अल्लिा, िािवा, ईश्वर, ब्रह्म तथा सवाशन्वक्तमान् हपता के नाम से पुकारते िैं। यि तो परमािा िी िै, आप उसे कोई भी संज्ञा दें। वि परम, असीम, शाश्वत पूणा सत्ता िै। वि सविाा रूप िै। समूपूणा मानवता में लीन वि एक िी िैतन्य िै िो मानव मात्र को संग्रहथत तथा संयुक्त करके समूपूणा ब्रह्माण्ड को सुख से आपूररत करता िै। वि िषोल्लास का मिान्, अहवरत, अक्षय भण्डार िै।

आन्विक प्रकृहत में आप विी िैं। सुख, आनन्द और ज्ञान के असीम भण्डार से आप शाश्वतरूपेण सम्बद्ध िैं। इसका साक्षात्कार करने पर आपका िीवन पे्रम के प्रकाश, आनन्द, ज्योहत, सुख, शान्वन्त और सौम्यता के आौ से प्रदीप्त िो उठता िै। प्रहतहदन इस तथ्य पर हविारने का हनयम बना लो हक आप वसुतुतः कौन िैं? आिा को परमािा में केन्वित करो। सत्-स्वरूप आहदिेतु से तादात्म्य स्थाहपत करो िो कुश की धार, धूल के कण, मेघ-समिू और िीवन के प्रते्येक भाव तथा अहभव्यन्वक्त में हवद्यमान िै। स्वयं को दूसरों ंसे एकरूप मान कर आप उनें् आघात कैसे पहुाँिा सिकते िैं? आप स्वयं को हमथ्या और अत्यािारी कैसे बना सकते िैं? आप स्वयं को छद्मी और अनृप्त कैसे बना सकते िैं? हनि आिा को िी घृणा और िोध करने के हलए आप कैसे पे्रररत कर सकते िैं?

प्रभु के संग िलो,   प्रभु के संग सम्भाषण करो

व्यहष्ट एवं समहष्ट रूप से आि मानव को इसी हविार, इसी दृहष्टकोण की आवश्यकता िै। िब प्राध्यापक ईस्टन को एक बार एक इन्टरवूयू में पूछा गया-"मिोदय, हवश्व की उन्नहत के हलए क्ा िल करेंगे?" उसने किा- "िमें लोगों ंका सुधार करना िाहिए था।" इसका आशय िै, िमें िैतन्य-रूप से अपनी सान्वत्त्वक प्रकृहत में अवन्वस्थत रिना िाहिए। यहद कुछ मुट्ठी-भर लोग भी यि दृढ़ धारणा तथा स्विीवन का मिानतम लक्ष्य और आकांक्षा बना लें हक अब और अहधक, मात्र भौहतक प्राहणयों ंकी भााँहत न रि कर स्वयं में हदव्यानुभूहत करनी िै, सदा हदव्य सत्त्व प्रभु के साथ तादात्म्य िो कर रिना िै, तो सचे्चे शब्दों ंमें उन्नहत िो सकती िै। प्रहतहदन इसी प्रकार से हिओ।

हनश्चय करो हक आप स्वयं को यि शरीर अथवा इन्वियााँ निीं ंसमझेंगे। आप स्वयं को इच्छा और भ्रान्वन्त से युक्त अपूवा िेतन निीं ंमानेंगे। आप सदैव अपने वास्तहवक सत्य-स्वरूप का अनुभव करेंगे। यहद आप ऐसी धारणा बना लें, तो आपका समूपूणा िीवन प्रकाशमय िो िायेगा। आपका

सदन िगमगा उठेगा। आप ििााँ भी िायेंगे, िनगण देखेंगे हक आप अपने साथ तेि लाते िैं। रुग्ण व्यन्वक्त स्वस्थ अनुभव करने लगेंगे। आप परम सत्य के ज्योहत-प्रसरण िेतु के ि बन िायेंगे।

आप यिााँ देवतुल्य िीवन यापन िेतु अवतररत हुए िैं। देवताओं ं की भााँहत अहभनय करो तथादेवताओं ंकिीीभााँहतअनुभवकरो;क्ोंहंकहनश्चयेनआपहदव्यस्वरूप(परमिाा)की सन्तहत िैं। समूपूणा रूप, सबसे पहवत्र, सवैौतन्य और सवाज्ञ प्रभु के साथ आप सदा एक िैं। यि मिान् तथ्य आपके िीवन का प्रमुख सत्य िै। यि प्रत्ेयेक मनुष् के अन्तःकरण की अनुपम पूाँिीि ि। आपको ऐसा अनुभव करना िाहिए हक आप अन्तस्तल से हदव्य सत्त्व का प्रकाश हबखेर रिे िैं। भगवान् की आाँखों ं से देखो। प्रभु की अनुभूहत से स्पशा करो। परमिाा की प्रकृहत से आपका अन्तःकरण झनझना उठे। इसमें समस्त मानवता के हलए पे्रम भरा िो।

अिोज्ञान, आनन्द के अक्षय स्रोत के साथ योग की अनुभूहत िै। मौन में (एकान्त में) ज्ञान करो हक आपहदव्यिैं।तत्पश्चात्उसीमौनमेंरिो।मित्तरसाक्षात्कारकीआनन्दमयिीागृहतमें हदन-प्रहतहदन संवधान करो। अन्ततोगत्वा ऐसा िीवन आपकी िेतना को सावाभौम िैतन्य में हवसूतृत कर देता िै। वैहश्वक िैतन्य की प्रान्वप्त इस सत्य का ज्ञान िै। आप परमिाा के अहभन्न अंग िैं। िीवन के प्रत्ेयेक अन्य कृ त्य (कमा) का सापेहक्षक मित्त्व िै। कदाहित् इस हपंिरे में फाँ स कर िम अन्य कमाों की पूणातया उपेक्षा न करें; हकन्तुतु वे केवल गौण कमा िैं। इस िीवन के तथाकहथत कमों को यहद आप हबना अिोज्ञान के करते िैं, तो आपका िीवन व्यथा िै; हकन्तुतु आपके अपने हवनम्र पररमाण से यहद आपका अन्तःकरण इस सत्य का अनुसरण, प्रान्वप्त और अनुभूहत, आपकी अपनी सत्ता के रूप में कर लेता िै, तो आप अन्य कमों के अनुष्ठान में स्वतन्त्र िो िाते िैं। आपका िीवन पूणा गररमामय एवं सफल िो िाता िै। आपके साथ रिने वाले मनुष्ों ं के हलए आपके अन्तःकरण से आशीवााद प्रसुफु हटत िोंगें।

िीवन को िी हदव्य बनाना आपके भौहतक अन्वस्तत्व का एकमात्र धमा िै। हदव्यता से आपके िीवन का अवतरण हुआ िै। सदैवावस्था में भी हदव्य िीवन व्यतीत करो। शाश्वत हदव्यता आपका सवोच्च लक्ष्य िै। हदव्य अिौ में प्रहतहष्ठत िोने पर िीवन को उसी अिौन्वस्वता में बिने दो। आपका िीवन उस अनन्त की पूहता से सुशोहभत िो उठे। आनन्द और सत्य िी आपके मात्र अनुभव िों।ं इस हवश्व में, ििााँ िम वास करते िैं, आप शान्वन्त, सौम्यता और पे्रम की वृहष्ट करें! अिो-बोध करें, हदव्य बनें, देवतुल्य आनन्द-स्वरूप बनें!

६. आपके िीवन का वास्तहवक उद्देश्य

गररमामय अमर आिन्! इस समूपूणा ब्रह्माण्ड से परे एक शाश्वत सत्य हनहित िै िो आपके समक्ष हवद्यमान िै। नाम और रूपों ंसे हनहमात हिस िगत् का आपको ज्ञान िै, उससे अतीत हवराट् सीव तत्त्व हवद्यमान िै। मिान् सत्य, सीव तत्त्व की प्रकृहत परम सुखद एवं आनन्दमयी िै। यि बन्न-रहित मोक्ष, असीम शान्वन्त, अनन्त ज्ञान तथा अहनविानीय आनन्द की अवस्था िै। यि वि सुख िै िो सुदूर धरातल पयान्त अनुपमेय िै। और वि आनन्द, स्वतन्त्रता, शान्वन्त, ज्ञान और सुख आपकी अनवरत शाश्वत अवस्था िै। वि आपका परम धाम िै। विी आपका परम लक्ष्य िै। उस अवस्था की प्रान्वप्त िी आपके िीवन का उद्देश्य िै। उस परमेश्वर का साक्षात्कार करने के हलए आपको यि िीवन हमला िै। इसी साक्षात्कार िारा अन्ततोगत्वा इस भूलोक के दुःख और हवपहत्तयों ं को अहतिमण करने की शन्वक्त प्राप्त िोती िै। एक िी शब्द में, आपके िीवन का लक्ष्य 'भगवद्-साक्षात्कार' िै। यिी और केवल यिी उपलन्वब्ध आपके िीवन का प्रमुख उद्देश्य िै। सब महलनताओं,ं पापों ंऔर दुःखों ंके िोते हुए भी इस धरती पर मनुष्-िीवन के उद्धार का यि एकमात्र सच्चा साधन िै। सत्य तो यि िै हक िीवन उस परमािा की प्रान्वप्त का एक उज्ज्वल साधन मात्र िै हिसके िारा वास्तहवक और हनमाल सुख की अनुभूहत की िा सकती िै।

सुख की मिान् खोि

आइए, िीवन का हनरूपण करें! िमारे हनरूपण से कौन-सा मित्त्वपूणा तत्त्व पररसुफुहटत िोता िै? वि यिी िै हक मनुष् किीं ं भी रि कमाण्यता भी साथ िी सुस्पष्ट िै। लोग भाग-दौड़ में लगे हुए िैं, प्रत्येक व्यन्वक्त काम के बोझ से दबा िा रि िै। हवश्राम अथवा हिन्तन के हलए क्षण-भर भी निीं ं िै। यि कै सी कमाण्यता िै? आइए, इसका हवश्लेषण करने का प्रयास करें। इसमें से अहधक कमा सुख, भोग तथा आनन्द के हवहवध स्तर एवं प्रहतच्छाया रूप अनुभव की उत्तम खोि िेतु िोते िैं। साथ िी, मानव स्वयं को दुःख, पीड़ा और क्लेशों ं से मुक्त करने के हलए अनवरत िेष्टा में संलि िै। असुखकर, न्वक्लष्ट, दुःखावि और शोकपूणा, सब तत्त्वों ं के पररिार एवं आनन्दकर, सुखद, िषापूणा एवं भोग्य पदाथों की प्रान्वप्त िेतु मनुष् यत्नशील िै। ऐसा करना तका पूणा िै हक मनुष् सप्ताि में व्यवसाय के सभी पााँि हदन स्वेच्छा से िी पयााप्त क्लेश और अहवश्राम मोल लेता िै और कहठन पररश्रम करने के हलए भी बहुत प्रयास करता िै। वि अनेक दुःसाध्य काया सम्पन्न करता िै। अतः यि कथन किााँ तक उहित िै हक वि दुःखद और उद्देश्यपूणा अनुभव का हनराकरण करने का प्रयास कर रि िै। हकन्तु, हंकं हिद् गिराई में िा कर उसके सोद्यम संघषा के उद्देश्य की खोि करें। अपने इन सब प्रयासों ं और श्रम िारा मनुष् अपने भहवष् को लहक्षत करके भावी िीवन को हवश्रामप्रद, सुखद और वैभवशाली बनाना िािता िै। यि सभी प्रयास धनाािन की ओर लहक्षत िैं; क्योंहक धन से कदाहित् अहधकाहधक सुख अपेहक्षत िैं।

इन बातों ंसे िमें हंकंहिद् बोध िोना िाहिए हक िीविा की वास्तहवक प्रकृहत आनन्द िै।
सदैि सत्ता में आनन्द की यि यथाथा प्रकृहत कुन्वित िो िाती िै। शरीर और इन्वियााँ ससीम िैं। िमारे ऊपर उष्ण एवं शीत, बुभुक्षा एवं हपपासा, व्याकुलता एवं रोग रूपी दोष आरोहपत िैं।
मानहसक ताप भी िै िैसे-शोक, हवयोग और हवषाद, अपने हप्रय िनों ंका हवयोग, अहप्रय िनों ं का संयोग हिनसे िम व्याकुल रिते िैं, हिन्ता, भ्रम, ईष्ा, असफलता आहद। इस सदैिावस्था में यि तत्त्व िमारी सवाानन्द-स्वरूप सच्ची प्रकृहत पर आवरण-सा िाल देते िैं, यद्यहप िम अविेतन मन से सवादा अपनी सच्ची, गुप्त उच्च प्रकृहत का प्रहतबोध करके प्रयास में संलि रिते िैं। इस
प्रकार व्यन्वक्त उन वस्तुओं ंकी प्रान्वप्त िेतु अपनी समूपूणा शन्वक्त लगा देता िै हिन्ें वि सुखवधाक मानता िै; हकनुतु दुभााग्यवश उसे सुख प्राप्त निीं ंिोता। क्यों?ं कारण अत्यन्त स्पष्ट िै। वि उस वस्तु की खोि में रत िै िो विााँ निीं ंिै। संसार के अपूणा, पररवतानशील और अहनत्य पदाथों के
मध्य वि सुख की खोि कर रिा िै। अतः अपूणाता और हवपयाास बाह्य पदाथों की प्रकृहत िी िै, अतएव उनके संसगा से पररणामतः हमहश्रत अनुभव उद्भूत िोते िैं। इसी कारण से मनुष् के प्रयत्नों ं का पररणाम अपररियारूपेण भ्रान्वन्त, हनराशा और सवाथा असन्तोष िोता िै। िब कभी एक हवषय से सन्तोष प्राप्त निीं ंिोता, मनुष् सुख-प्रान्वप्त िेतु एक के बाद एक हवषय का परीक्षण करता रिता िै। एवंहवध, िीवन-भर मनुष् अनवरतरूपेण हवषयों ंमें सुख खोिने का प्रयास करता रिता ि। सब दुःखों ंका अन्त करने वाले आनन्द की अनुभूहत िेतु प्रयास में वि एक के बाद दूसरे हवषय में उस आनन्द का अनुभव प्राप्त करने की िेष्टा करता िै हिससे कदाहित् उसके सब दुःखों ं का अन्त िो िाये। उसका िीवन व्यथा िो िाता िै। अहिरेण िी उसे आभास िोता िै हक उसके अल्पकालीन िीवन का अन्त आ गया िै। वि हनि िीवन के उद्देश्य की प्रान्वप्त निीं ंकर सकता ि।

मिान् पुरुष हिन्ोंने िीवन पर हिन्तन हकया िै और िो अन्तः एवं बाह्य प्रकृहत की गिराई में उतरे िैं, उन्ोंने कठोर आभ्यन्तर प्रयास िारा इस आत्यन्वन्तक सत्ता परमेश्वर, उस सत्त्व का साक्षात्कार हकया िै हिससे िीवन पररसुफुहटत हुआ िै। उन्ोंने स्पष्ट एवं असन्वन्दग्ध शब्दों ंमें किा- "िे मानव! इस सीहमत, नश्वर और अपूणा हवश्व में तुम पररशुद्ध, पूणा सुख कदाहप प्राप्त निीं ंकर सकते। स्वभाव से िी इसमें आत्यन्वन्तक सवााहतररक्त सुख हनहित निीं ंिै। सुख और आनन्द की परमावस्था आपके अन्तर में िी प्राप्त की िा सकती िै हिसका स्रोत शाश्वत हनत्य आिा िी िै। सब आनन्द और सुख भाव में हनहित िै।" इस कथन को और भी सुन्दर ढंग से इस प्रकार किा िा सकता िै-"आपकी प्रकृहत िी यिी िै।" यि आपके भीतर हनहित निीं,ं प्रत्युत आप स्वयं िी आनन्द-स्वरूप िैं। आपका अन्तमान िीव, आपकी िीविा, तत्त्वतः अहनविानीय तथा आनन्द और शान्वन्त-स्वरूप िै। उस आनन्द की साक्षात् िागृहत िेतु पुनरीेषण िीवन का मिान् कताव्य िै। आपके िीवन का यि मिान् उद्देश्य िै। यिी िीवन का लक्ष्य िै हिसकी प्रान्वप्त िेतु िमने इस भूलोक पर िन्म हलया िै।

िीवन के सच्चे उद्देश्य की प्रतीहत िेतु समुहित हशक्षण

युवकों ंको िीवन के अद्भुत उद्देश्य के प्रहत अहभज्ञान कराना प्रत्येक माता-हपता, हशक्षक और वृद्ध का परम कताव्य िै। िन्म से िी यहद प्रत्येक िीव को इस ज्ञान से अवगत कराया गया िोता, तो हकतनी िी खोि, संघषा और दुःखों ंसे मुन्वक्त प्राप्त िो गयी िोती। प्रारम्भ से िी िीवन साथाक िोता ि। िीवन मात्र एक हवषय से दूसरे हवषय की ओर अहविारपूणा उड़ान निीं ंिै। िीवन

तो अथा और मित्त्व से पूणा एक हिज्ञासा िै। हकनुतु प्रायः इस उदे्देश्य का अभाव िी दृहष्टगत िोता
ै, मनुष् केवल अपने वृद्धिनों ंकी पद्धहत का यन्त्रवत् अन्ा अनुकरण करता िै। "मेरे प्रहपतामि
ने ऐसा िी हकया। मेरे दादा (हपतामि) और हपता ने भी ऐसा िी हकया; अतः मैं भी ऐसा िी
करूाँगा, क्ोंहंक सब ऐसा िी कर रिे िैं" -इसे भेड़–िाल किते िैं िो अनेकानेक िनों ंके िीवन का हित्रण
करती िै। िगत् के अन्य िनों ंका अनुभव इनका अनुभव िोगा।

िो िनपद िीवन में हनणाय लेने तथा हववेक प्रयोग करने में असमथा िैं, उनके िाथ
अन्ततः दु:ख और हनराशा िी लगती िै। अतएव िीवन के अथा के प्रहत हितना शीघ्र सिग िोंगे,
उतना िी अहधक प्रारम्भ से िी पूणाता प्राप्त िोगी। अन्यथा िीवन हदशािीन यात्रा के समान लक्ष्य
और पथ के ज्ञान से शून्य प्रधान पथ पर पग रखने के समान िोगा। ऐसी पररन्वस्थहत में आपसे यहद
कोई प्रश्न करे हक आप किााँ िा रिे िैं, तो आप उत्तर निीं ंदे सकेंगे, लक्ष्य-ज्ञान हबना आप
केवल िीवन-रूपी पथ पर िलने वाले मात्र प्रमादी पशु के समान िोंगे। यि वास्तहवक िीवन
यापन निीं ंिै।

िीना िीवन निीं ं

इस प्रकार आप िीवन-रूपी भाँवर में फाँ स गये िैं और इसमें इतना अहधक उलझ गये िैं, इसके िाल में इतना गिराई में फाँसे िैं हक सत्य िीवन-यापन की अपेक्षा मात्र िीहवका-वृहत्त के
मि में सवातः लीन रिते िैं। िीवन का स्थान िीहवका-वृहत्त ले लेती िै और स्वभावतः सचे्चे उदे्देश्य
से चुयुत िोने के कारण आभ्यन्तर में एक अहनवाया खोखलापन-सा आ िाता िै और इस खोखलेपन (शून्यता) की
पूहता आप बाह्य पदाथों की प्रान्वप्त के प्रयास िारा करते िैं। हकनुतु पदाथा आन्तररक
सुख की अनुभूहत प्रदान निीं ं कर सकते। वे हिन्ता को िन्म देते िैं और अशान्वन्त तथा व्याकु लता
का अनुभव देते िैं। सुख व्यन्वक्त के आन्तररक िीवन की अवस्था िै। यि मन और बुन्वद्ध की
अवस्था िै। अतएव यि आन्तररक दशा िै। हकसी भी प्रकार से वैभव से इसका सम्बन् निीं ं िै।
क्ोंहंक हिन्ता, अरक्षा और भय के कारण यिााँ मनोशान्वन्त में अनायास िी बाधा आ पड़ती िै।
अन्तःकरण में आध्यान्विकता का वास्तव में हदवाहलया िी िो गया िै। सच्ची उपलन्वब्ध की ओर िो
भी प्रगहतआपनेकीिै,विसच्चीसम्पहत्तिै।अपनेिीवनकालमेंआपनेहितनेभीपदाथा
संग्रिीत हकये िैं, वे सब इिलोक में िी रि िायेंगे, वे नश्वर िैं। हवश्व के सब पदाथा हमल कर भी
वास्तहवक सनुतुहष्ट प्रदान निीं ं कर सकते; क्ोंहंक स्वभावतः िी वे ऐसा करने में असमथा िैं।

िीवन को हवषयों ं से पूणा करने की आवश्यकता का सम्बन् अभाव से िै। इसी अभाव की
पूहता िेतु मानवविव्यसंग्रिकरतािै।उसेऐसीप्रतीहतिोतीिैमानोइनविव्यों ंके अभावमें
वास्तहवकसुख और आनन्द की प्रान्वप्त निीं ं िो सकती; हकनुतु िब तक मनुष् इन इच्छाओं ं का दास
ै, तब तक वि वसुतुतः सुखी निीं ं िो सकता। दासता और सुख परस्पर अनुपमेय िैं। स्वतन्त्रता में
सुखिै,इच्छाओं ंकेदासिोनेपरआपकेवलपाशबद्धप्राणीकेसमानिोतेिैं।ऐसीअवस्थामें
आप स्वतन्त्रता में सीहमत आनन्द का अनुभव कैसे कर सकते िैं? सुख और परम सत्ता की
आनन्दमयी अनुभूहत की पूणाता सब कामनाओं ं से परे िै। आप हिज्ञासा को सवााकांक्षाओं ं से अतीत
िानो ।

अन्कार से प्रकाश की अवस्था आपकी वास्तहवक अवस्था ि ै। समूपूणाता आपकी सच्ची
प्रवृहत्त ि ै। उस 'पूणात्व' का साक्षात्कार करने पर आप सब प्रकार के अभाव के भाव से ऊपर
उठ िाते ि ैं। तब आप न केवल इच्छाओं ंसे ि ी मुक्त ि ोंगें, अपने स्वभाव के इच्छा-रूपी तत्त्व से ि ी मुक्त ि ो
ियेंगे। आप अनुभव करेंगे -"मैं सवा सम्पन्न हाँ। मुझे कोई अभाव निीं ंि ै। मेरी कोई इच्छा निीं ं31 ^ prime prime
आपके भीतर प्रिुरता का यि भाव हनश्चयेन आनन्द ि ै। यहद
प्रिुरता का यि भाव आपके भीतर िागृत ि ोता ि ै, तो आप स्वामी ि ैं। तब और अहधक बन्न
निीं ंरि िाता। इस संसार में आपको कोई भी पदाथा आकहषात निीं ंकर सकता, आपको दास निीं ंबना सकता।
अपने वास्तहवक स्वरूप का ज्ञान करो और स्वयं को उस आनन्द तथा उस
पराकाष्ठा से पूणा करो। यिी आपके समक्ष गौरवपूणा कताव्य ि ै। िीवन का प्रमुख उद्देश्य यिी ि ै।

भारतीय दशान के अनुसार िीवन का उद्देश्य

आपको ज्ञात ि ी ि ै हक हवकारी, अपूणा हवषय आपको अहवकारी, पूणा अनुभूहत प्रदान निीं ं
कर सकते।अबअपनेिीवनकोइसअहवकारी,सवा-समूपूणातथाइसीकारणसेउत्तमतथा आनन्दमय तत्त्व का हिज्ञासु बनाने का
प्रयास करो। आपको इस सत्य का सामना करना पड़ता ि ै
हक मनुष् के रूप में आप परस्वार एवं समाि के सदस्य ि ोने के नाते दैहनक िीवन के कृ त्यों ं से सवाथा मुन्वक्त निीं
ं प्राप्त कर सकते। इच्छा अथवा अहनच्छा से िम यि कताव्य पूणा करते ि ैं; हकन्तुतु
िीवन के मिानतम कताव्य आनन्द-प्रान्वप्त ि ेतु िम इनका सहन्नधान कै से कर सकते ि ैं?

भारतीय दशान के हवषय में धूहमल पररिय प्राप्त करने वालों ं ने बुद्ध, हनवााण, मायावाद
और कमाकाण्ड आहद के हवषय में आश्चयिनक ि ी निीं,ं प्रत्युत भ्रान्वन्तपूणा धारणा अपना ली ि ै।
उनके हृदयों ं पर अज्ञान-हतहमर का धूहमल आवरण छाया हुआ ि ै हिससे इस धारणा का प्रादुभााव
हुआ ि ै हक भारतीय दशान दैवपरायण ि ै, सवास्व मानो दैवाधीन ि ै और कुछ कमा करने की
आवश्यकता निीं।ं वसुतुतः व्यन्वक्त कु छ कर भी निीं ं सकता था; क्ोंहंक इस हविारधारा के अनुसार
अन्वन्तम लक्ष्य शून्य ि ी ि ोगा। इस हविार से तो मनुष् स्वयं ि ी शून्य ि ोगा; क्ोंहंक हनवााण का अथा
िै-शून्य, अभाव! पतंहिल के सन्देश में कहतपय पुरुषों ं ि ारा उद्धृत इस अनुमान से बड़ी भ्रान्वन्त
अन्यत्र दृहष्टगत निीं ं ि ो सकती। स्पष्ट और अभ्रान्त शब्दों ं में भारतीय दशान यि घोषणा करता ि ै
हक मानवि–िीवन का मिान् लक्ष्य परमानन्द की प्रान्वप्त ि ै। यि प्रमाहणत करता ि ै हक इस ब्रह्माण्ड
में सभी प्राणी उसी आनन्द से उद्भूत ि ैं। आनन्द में ि ी उनकी सत्ता ि ै, आनन्द से ि ी उनकी
पुहष्ट ि ोती ि ै और आनन्द-प्रान्वप्त ि ी उनका प्रयोिन ि ै। अतः वसुतुतः यि अक्षय आनन्द ि ी मिान्
आत्यन्वन्तक सत्य एवं परम सत्ता ि ै।

स्पष्ट ि ै हक यि दैवपरक दशान निीं ं ि ै। इसमें अकमाण्यता का समथान निीं ं ि ै। िब यि
किा िातािैहकपरमावस्थाशून्यिै,ि ोइसकाआशयिैहकयि'शून्य'ििीिैहिसका
स्पष्टाक्षरों ं में वणान हकया गया ि ै। ऐसा करने के हलए वाणी अत्यन्त हनबाल और अक्षम ि ै। यि
शून्यता ि ी ि ै हिसका मनुष् की िीवािा ने अपने सापेक्ष, िैतावस्था में कदाहित् ज्ञान प्राप्त हकया
िै अथवा कभी इसका अनुभव हकया ि ै। अतः मानव ने अपनी प्रमेयावस्था में सदा से ि ो ज्ञान
प्राप्त हकया ि ै, उसके अनुभव के दृहष्टकोण से यि अपेक्षाकृ त सवातः नवीन और अहितीय अनुभव
िै। उस शन्वक्त को अहभव्यक्त करने के हलए मन और विन से परे मौन ि ी एक हवहध ि ै।

भारतीय दशान के अनुसार िीवन का मिान् लक्ष्य आनन्द की प्रान्वप्त िै। िम कोई भी कमा करें, िमें इस लक्ष्य को हवसूमृत निीं ंकरना िाहिए। इस लक्ष्य की प्रान्वप्त से िमारे सब अभाव दूर िो िाते िैं और िम ऐसी पूणाता का अनुभव करते िैं िो समू्पणा हवश्व भी िमें प्रदान निीं ंकर सकता और हवश्व के सब पदाथा उसे देने में अक्षम िैं। िमारे बाह्य िीवन का हित्रण उस आनन्दमय, प्रशान्त अनुभव के सवाथा हवपरीत िै। हकनु्तु इस मिान् प्रान्वप्त की हिज्ञासा में यहद कोई आगे बढ़ना िािे, तो क्ा पूवाानुवहतात अनुिम का उसे अवके्षप करना िोगा? क्ा इस िीवन का त्याग करना िोगा? क्ा इसका पररत्याग िो सकता िै?

आध्यान्विक िीवन और भौहतक िीवन में समिय

प्रािीन एवं अवाािीन भारतीय सन्त आदशावादी तो िैं; हकनु्तु उनका आदशावाद वास्तहवक िै। यि अत्यन्त स्वाभाहवक एवं सिेत वास्तहवकता से युक्त िै। आनन्द और शान्वन्त की खोि में अन्य िीवन के पूणात्व के प्रयत्न से संगहत करनी िै। सापेहक्षक स्तरों ंपर काया करने वाले िीवन के शारीररक और मानहसक स्तरों ंकी सचे्च आध्यान्विक अन्वस्तत्व से संगहत करनी िै। यि संगहत आध्यान्विक िीवन के कृत्यों ंमें से एक िै।

इस संगहत को ध्यान में रखते हुए दो बातों ंका बोध आवश्यक िै। प्रथमतः यि मन और बौन्वद्धक शन्वक्तयााँ िमें साधन-स्वरूप में प्राप्त िैं; िब हक सामान्य िीवन में मनुष् भौहतक शरीर एवं इन्वियों ंके संकेत पर काया करता िै। वि स्वयं को इनसे पृथक् निीं ंमानता। यि बोधगम्य प्रथम तत्त्व िै। हितीयतः, मनुष् मन इच्छाओं ंऔर तृष्णाओं ंके िाल में भी पूणातया फाँसा हुआ िै। हकनु्तु इन्वियों ंकी अधीनता और मन की तृष्णाओं ंतथा इच्छाओं ंकी दासता दुःखद एवं भ्रान्वन्तपूणा अवधारणा िै। मन और इन्वियों ंको मात्र अनन्त हवषय-वासनाओं ंतथा भौहतक सुखों ंकी आसन्वक्त का साधन मान लेना कुहटल महत िै। मिान् लक्ष्य की प्रान्वप्त को समीप लाने के हलए आपको यि साधन प्रदान हकये गये िैं। इसी उदे्दश्य से इनका उपयोग करना िाहिए। ऋहषयों ंका यिी मिोपदेश िै हक सामाहिक प्राणी तथा समाि का सदस्य िोने के नाते मनुष् को एक सचे्च पररश्रमी का िीवन व्यतीत करना िाहिए। यि श्रम प्राहणमात्र की हनःस्वाथा सेवा का अपर स्वरूप भी धारण कर सकता िै।

अनुभव इस तथ्य को प्रमाहणत करता िै हक मनुष् की शन्वक्तयों ंके यत्न से अन्य िनों ंको प्रदत्त मिान् उपकार श्रम के उच्चतम स्वरूप से उद्भूत िोता िै। व्याविाररक िीवन में मनुष् को अपने पररवार, हनकट सम्बन्ी तथा हमत्रों ंआहद का ध्यान रखना िाहिए तथा उनकी देख-रेख सतत रूप से करते रिना िाहिए। व्यहष्ट-रूप में उसे अपने शरीर तथा मन के प्रहत समुहितरूपेण सावधान रिना िाहिए। एवंहवध, सेवा तथा परोपकार का िीवन व्यतीत करने से आपकी पूणाता बनी रिती िै। ऐसा करने से आप आध्यान्विक िीवन से पृथक् निीं ंिोते। िब आपका िीवन सत्य और ईमान के हनयमों ंपर आधाररत िोता िै, तब िीहवकोपािान के हलए संघषा आपके आध्यान्विक हवशे्लषण के आन्तररक िीवन की प्रगहत में हवघ्न-रूप कदाहप निीं ंरि िाता।

बाह्य िीवन में हिस प्रकार सम्यक् कमा का अनुसरण अहनवाया िै, उसी प्रकार मानहसक िीवन में भी सम्यक् हिन्तन िोना िाहिए। इन्वियों ंके आकषाण से िो हविार अंहकत िोते िैं, वे

अयथाथा िैं। धमाानुसार काया करने वाले हविार सत्य हुआ करते िैं। अतएव, हविारों ंका हिन्तन करो। पहवत्र हविारों ंका हिन्तन करो।

हनःस्वाथा भावों ंका हिन्तन करो। भूल िाओ - "मुझे क्ा प्रान्वप्त िोगी? मुझे क्ा हमलेगा? िीवन को समूपूणा करने के हलए मैं कौन-कौन-से सुख-भोगों ंकी अवान्वप्त करूँगा?" हवपरीत सोिो - "मेरे िारा हकस प्रकार अन्य िनों ंका कल्याण िो सकता िै? मैं दूसरों ंकी प्रसन्नता में संवृन्वद्ध कैसे ला सकता हाँ? दूसरों ंका दुःख कैसे कम कर सकता हाँ? इस ब्रह्माण्ड के वास्तहवक ज्ञान की प्रान्वप्त िेतु बुन्वद्ध का प्रयोग हकस प्रकार हकया िा सकता िै? सत्य क्ा िै? असत्य क्ा िै? शाश्वत क्ा िै? अन्वन्तम लक्ष्य क्ा िै और क्षहणक िीवन से सम्बद्ध कौन-सा तत्त्व िै?" एवंहवध, बुन्वद्ध सदा वास्तहवक सत्य, आनन्दप्रद और सुखकर सत्य और हमथ्या, शाश्वत और गमनशील का सदा हववेक रखे। इस हवश्व पररज्ञान, भौहतक पदाथों की प्रकृहत का ज्ञान तथा आि-हनरीक्षण करना िी बुन्वद्ध का उहित उपयोग िै। इस प्रकार आपको ज्ञात िोगा हक हविार हकस प्रकार काया करते िैं, इच्छाएँ कैसे प्रबल िोती िैं और इन्विया़ँ हकस प्रकार आपकी वंिना करती िैं और हविारों ंतथा इन्वियों ंको वशीभूत कैसे हकया िाये। हववेक िागृत करो। इसे पथ-प्रदशान का काया करने दो। सवााहधक मित्त्वपूणा तो यि िै हक आध्यान्विक िीवन आपको लक्ष्य प्रान्वप्त की ओर अग्रसर करे।

समस्याएँ िब कभी भी आपके समक्ष आ खड़ी िों, ं स्वयं से यि प्रश्न कीहिए-"क्ा यि मुझे अन्वन्तम लक्ष्य के हनकट पहुँिायेगी अथवा यि मेरे िीवन की सुन्दर लक्ष्य-पूहता में बाधा-रूप िै?" यि हवषय हवशेष िोना िाहिए। यहद कोई पदाथा अथवा कमा आपको वैषहयक िीवन की ओर आकृष्ट करे, तो उन्ें स्वीकार मत कीहिए; हकन्तु यहद यि परम लक्ष्य की ओर प्रवृत्त करे, तो इसे स्वीकार कर लें। इस प्रकार शरीर और मन से समुहित काया लेना िाहिए और व्यन्वक्तत्व के शारीररक, मानहसक तथा बौन्वद्धक पक्षों ंको सबसे मित्त्वपूणा आध्यान्विक िीवन की ओर उन्नत करने के हलए व्याविाररक रूप में हशहक्षत करना िाहिए।

सभी पक्षों ंका समिय िोने पर बाह्य िीवन के रूप अथवा संस्कार अहधक मित्त्व निीं ं रखते। यहद आप हिहकत्सक िैं, तो हिहकत्सक िी बने रिें। हशक्षक िैं, तो हशक्षक िी बने रिें। व्यापारी िैं, तो व्यापारी बने रिें; हकन्तु व्यापारी सच्चा बनना िाहिए। हिहकत्सक को दयालु िोना िाहिए। मात्र शुल्क-आकषाण िी निीं ंिोना िाहिए। कमा के हनयमों ंका अभ्यास करने पर िी एक हसपािी भी अपने ऊपरर िनों ंके आदेश पर काया करता हुआ एक सच्चा अध्याि-परायण िो सकता िै। यहद वि अनासक्त िै, तो उसका िीवन उसे लक्ष्य के समीप ले िायेगा। अतः धमािारण आपका पथ-प्रदशाक बना रिे।

गुणों ंका अभ्यास

सदािार में हकन-हकन गुणों ंका समावेश िै? उत्तर सत्य के स्वरूप में िी हनहित िै। सत्य-परायण बन कर आप भगवद्-साक्षात्कार शीघ्र कर सकते िैं। हकन्तु यहद िीवन असत्यता से पररपूणा िो, तो भगवान् कोसों ंदूर िैं। तब सुख की प्रान्वप्त निीं ंिो सकती; क्ोंहक उस दशा में व्यन्वक्त स्वयं को आनन्दमय-स्रोत से पृथक् कर लेता िै। उससे सम्बन्ध हवच्छेद कर व्यन्वक्त को समूपूणा पृथ्वी भी सुख प्रदान निीं ंकर सकती। स्वभाव से िी, शान्वन्त और सुख उसके िीवन में

निीं ंआ सकते िो सच्चाई पर निीं ंिलते। अतः धमापरायणता िीवन में सत्य के हनयमों ंका अनुष्ठान िै। इसका प्रवास आपकी आभ्यन्तर वास्तहवक सत्य हदव्य प्रकृहत में िै।

दया, सबसे पे्रेम, प्राणी मात्र के हलए करुणा का भाव सत्य का अभ्यास िै। आपकी वास्तहवक प्रकृहत इन्ीं ंगुणों ंसे युक्त िै। यि आपके उच्चतर आध्यान्विक पक्ष का हनमााण करते िैं। अतः अपने सम्बन्वन्यों ंके हलए, माता-हपता, बालक, बनु्, सखा, हमत्र एवं सिवाहसयों ंके हलए कृपापूणा सिान का भाव रखो। िीवन में इस अभ्यास के हबना आध्यान्विक आनन्द की प्रान्वप्त असम्भव िै। कटु वाणी, कटु विन, िोध का आवेश तथा उते्तिना हिनसे दूसरे के भावों ंको कष्ट पहुाँिता िै, प्रयोग निीं ंकरने िाहिए। दूसरों ंके िीवन में प्रसन्नता का संवधान करने से सुख की अनुभूहत िोती िै। यि उन्ें िी प्राप्त िोता िै िो पे्रेम, दया और कृपा के कोि िैं तथा िो ईश्वर के प्राहणयों ंको दुःखी करने का हविार भी मन में निीं ंआने देते।

सब कमों के पीछे उदे्देश्य हनतान्त पावन िोना िाहिए। हविार तथा उदे्देश्य दोनों ंिी भि, उतृ्कष्ट एवं पहवत्र िोने िाहिए। अत्यन्त शुहिता का स्तर रखने वाला मनुष् पहवत्र वाणी और कमा का भागी िोता िै। अपहवत्र हविार अथवा उदे्देश्य, लोभ, काम अथवा िोध से समन्वित अपहवत्र हविार अथवा उदे्देश्य तत्काल िी कमा को कलंहकत कर देता िै। लोभ तो एक अहि िै हिसमें आहुहत िालने से वि और अहधक प्रज्वहलत िोती िै।

सनु्तष्ट व्यन्वक्त सदा सिग रिता िै और लोभी हविार को ििपानता िै हिसे वि अपने मन से हवन्यस्त कर देता िै। सुख उसे िी प्राप्त िोता िै िो सनु्तष्ट िै। ऐसे सनु्तष्ट व्यन्वक्त को हंकंहिद् रुहिकर पदाथा प्राप्त िो िायें, तो वि प्रसन्न िोता िै और न प्राप्त िों,ं तो भी वि प्रसन्न िी िै। वि इस भ्रम में निीं ंपड़ता हक पदाथा सुखदायी िैं। आप उस अनुभव को सुखद कैसे कि सकते ैं िो अपनी पूहता िेतु बाह्य पदाथों पर हनभार िै? क्ोंहंक पदाथा की क्षहत (हवषय-लोप) के साथ ी वि अनुभव भी समाप्त िो िाता िै। और भी, हिस प्रकार पदाथा हवकारी िोते िैं तथा हवहवध अनुभव भी पररवतानशील िोते िैं, सब पदाथा पररवतानशील िैं और यिााँ आपका अहधष्ठान भी क्षहणक िै। अतः हवश्व में सब पदाथों से आपका सम्बन् अहनत्य िै।

मेरे गुरुदेव हवनोद करते िैं-"इस संसार की सभी अहनहश्चतताओं ंऔर असुरक्षा के मध्य केवल एक वसु्त हनहश्चत िै हक आपको िाना िै, आप यिााँ निीं ंरि सकते। यि तो एक स्वल्प नाटक िै हिसका आप अहभनय कर रिे िैं। अव्यक्तावस्था से आप इस व्यक्त, सदेिावस्था में पहुाँिे िैं। प्रते्यक क्षण आपके िीवन-काल को अल्पतर कर रिा िै। वि समय हकतना िै, हकसी को ज्ञान निीं।ं प्रते्यक िन्म-हदवस हिसे आप हनमन्त्रण-पत्र, केक और मोमबहत्तयों ं(दीहपकाओं)ं के साथ अतीव िषोल्लास से मनाते िैं, वि आपके िीवन काल से आपको एक वषा दूर ले िाता िै। अहिरेण िी हनधााररत समय का अन्त आना िै। पुनः उस अव्यक्तावस्था में आपका पुनरावतान िोगा िििाँ आप दिे-मुक्त िो िायेंगे, आपका कोई व्यन्वक्तत्व निीं ंरिेगा, कोई नाम निीं ंरिेगा। आपको िाना िी िै।"

सुख-शान्वन्त िेतु पररवतानशील तथा नश्वर पदाथों पर हनभार िोने से बढ़ कर और क्ा मूखाता एवं अहविारता िो सकती िै। सुख बािर से निीं ंआता। हिसे यि ज्ञान िै हक सुख की प्रान्वप्त भीतर से िी िोती िै, वि सन्तोष-हनयम के प्रिीन आदशा का अनुसरण करता िै। वि स्वणा हनयम िै। िो वसु्त यथाथातः आपकी निीं,ं उसके हलए लालसा मत करो। हिसे प्रकृहत की

ओर से रूप का सौन्दया प्राप्त निीं ं हुआ, उसे दूसरे के रूप के सौन्दया पर ईष्ाावलोकन निीं ं
करनिााहिए।भगवान्नीउसेविहवशेषमुखाकृहतप्रदानकीिै।मनमेंबियिहविार
उहदत िो हक 'मैं अमुक व्यन्वक्त की भााँहत क्ों ं निीं ं बनूाँ? िो उसके पास िै, वि मेरे पास क्ों ं
न िो',तबमनअशान्तिोउठतािै।मानहसकशान्वन्तके हबनासुखकिााँ?

निि–नके दैहनकिीवनमेंयहदतृष्णाके हवरुद्धइसहनयमकाअनुष्ठानिोनेलगेतो
सबहवषाद,कलि,घृणाऔरहिंसासमाप्तिोिायें।राष्टरीयस्तरपरभीकलिकाकारणइस
हनयमकाउल्लंघनिै।प्रत्येकपुरुषअपनेसिवासी(पड़ोसी)कीिीबमेंिािथिालनािािताि ै।
इसप्रकारसेपुरुषयहदअहववेकीिों,ंतोमिान्देशों ंसेहिंसाके सशपथत्यागकीिमकैसे
आशा कर सकते िैं। धरती पर मिान् प्रज्ञावान् और उच्चतम हवज्ञाहनकों ं से सम्पन्न राज्य इन दोषों ं
के कारण पाश में बंध गये िैं।

धमाकामूलतत्त्वआपकोसबमनुष्ों ंके हलएसुख-साधनबतातािै।अतएवआपका
िीवनसत्य,शुहिताएवंसावाभौहमकप्रेमकेउच्चतमनीहत-हनयमों ंपरआधाररतिोनािाहिए।यि
अहनवायानिीं ंिैहकइनहनयमों ंके अनुष्ठानिेतुपररवारत्यागकरहकसीगुिा,हिमालय,वन
अथवाहकसीमठयाआश्रममेंवासहकयािाये।इनहनयमों ंकापालनकरनेपरआपकाअपना
हनवासभी,िोिािेिोपड़ीिीिी,आनन्द-स्वरूपस्वगाबनिायेगा।इसकास्वरूपहकसीमठ
अथवाहविारसेभीकिीं ंअहधकसुन्दरिोगा।मात्रइसिेतुहकिोघरमेंदयाऔरकरुणापरआधाररत
आपका िीवन, धमा और न्याय-रूपी आदशा के उतृ्कष्टतम स्तर की ओर उन्नत िोगा।

यि हनयहमत अनुष्ठान आपके भीतर सत्य की अनवरत हिज्ञासा को पुष्ट करेगा। प्रत्येक नव-
हदवसिीवनके उद्देश्यकोिागृतरखनेकेहलएगिनतरआभ्यन्तरिागृहतकोलेकरआयेगा।िीवनअत्यन्त
अमोघिै।ऐसाकिें-"मैंयिााँआनन्दकीपरमावस्थाकासाक्षात्कारकरनेएवंउतृ्कष्टआनन्दकी
अनुभूहत करने आया हाँ। आत्यन्वन्तक लक्ष्य की प्रान्वप्त िेतु मुझे यि मानव–िन्म और मनुष्–िन्म-
रूप में अद्भुत अवसर प्राप्त हुआ िै।"

अबतोअवसरिाथमेंिै।हकसेज्ञातिैहकसवोच्चहनयमों ंकेप्रहतअभीप्साऔरआदान
की यिउतृ्कष्टन्वस्थहतकबतकरिेगी,कौनिानतािैहकआदशाकेप्रहतउतु्सुकताकीअवस्था
हनरन्तरबनीरिेगी?अतःअभीसमयिैिीवनके सच्चेउद्देश्यके साक्षात्कारिेतुयत्नकरनेका
समयअभीिै।यिीसमयिै,सवोच्चआनन्दतथासाक्षात्कारकेअनूठेआनन्दकीप्रान्वप्तकायिी
समय िै।

७ . स्वास्थ्य और समृन्वद्ध के हनयम

हप्रय अमर आिन्! शाश्वत ज्योहतस्वरूप परमािा की गररमामयी रन्वियो! आपको नमस्कार एवं परमसत्ताकोकोहटशःप्रणाम!

भारत के मिहषायों ं के ज्ञान में से कहतपय शब्द आपके समक्ष उस हवषय पर कहाँगा िो यद्यहप आपके अन्वस्तत्व का नश्वर अंश िैं, असत्य िैं, आपकी सत्ता का परम सत्य निीं ं िैं, तथाहप हनिी रूप में मित्त्वपूणा िैं, क्योंहंक ये परब्रह्म के साक्षात्कार का साधन स्वरूप िैं। शारीररक स्वास्थ्य और सुख-समृन्वद्ध, िीवन के सच्चे और हिरन्तन उद्देश्य 'आप कौन िैं' का बोध प्राप्त करने के हलए सिायी और साधन तत्त्व िै।

'आप कौन िैं' - इस सत्य की प्रतीहत िोते िी आप मुक्त िो िाते िैं। आप इिलौहकक सत्ता, दिे-मन के कष्टप्रद संकु हित ससीम बन्न, इच्छा, वासना, भय तथा मूल अहवद्या के पाश से सदा-सदा के हलए मुक्त िो िाते िैं हिनके कारण आप अपने वास्तहवक अन्वस्तत्व को भूल गये िैं और भ्रमवश स्वयं को वि मान बैठे िैं िो आप निीं ं िैं। आप तो सदा अमर िैं, िन्म-मरण रहित िैं, अव्यय िैं, अहवकारी िैं। आप सदा अमर िी रिेंगे; क्योंहंक यि शाश्वत सत्य िै, आपके अन्वस्तत्व की वास्तहवकता िै और इस क्षण भी आपके अन्वस्तत्व का यि उज्ज्वल सत्य िै। आप इस समय हनत्य स्वरूप िैं। इसी क्षण भी आप असीम आनन्द तथा अपररमेय शान्वन्त का सत्त्व िैं। अपनी समू्पणाता, अखण्डता, हनदोष-हनष्कलंक वैभव (तेि) से सम्पन्न आप विी िैं, परब्रह्म िैं। इसका साक्षात्कार करना िी इस पाहथाव िीवन का मिान् उद्देश्य िै।

मनुष् की सदिेावस्था के सम्बन् में िमारे प्रािीन सन्त अपनी िी प्रकार के सत्यवादी थे। उन्ें मानव की इस गररमामयी आभ्यन्तर प्रकृहत की साक्षात् ज्योहत का आभास था और वे इस रिस्य के उन्मीलन के असीम आनन्द से पररपूणा थे।

एवंहवध, शाश्वत सत्यों ं के उद्गारों ं से युक्त पुरातन ज्ञान के िार मिान् कोष्ठ-वेद–तुष्टय के साथ िी िमारेपासआयुवेदनामसेएकपंमिवेदभीिै।यिशब्दअतीवअथापूणािै।आयुका अथा िै- आपकायिााँ'िीवनकाल'औरवेदकाअथािै-'ज्ञान'!अतःआयुवेदकाअथाहुआ िीवन हवज्ञान!

मानवि–ीवन का हवज्ञान, इस िीवन की रक्षा कैसे करें, सुखपूवाक कैसे रिें, स्वस्थ कैसे रिे, इसका रिस्योन्मीलन आयुवेद करता िै। अन्य वेदों ंकी आध्यान्विक हनहध के गभा से यि रिस्य भारतीय पद्धहत के स्वास्थ्य एवं कल्याण हवभाग को प्रदान हकया गया िै। एवंहवध, आयुवेद िार वेदों ंमें हनहित मूल तत्त्वों ंपर आधाररत िै।

भारतीय आिायों की मानवेक्षणा

भारतीय हविारधारा भीतर से बिार की ओर प्रवाहित िोती िै और इस तथ्य को लहक्षत करती िै हक आपका प्रथम और सवााहधक मित्त्वपूणा कमा अिोज्ञान प्राप्त करना िै, क्ोंहंक आप सब हवद्याओं ंके मूल तत्त्व रूप िैं। सवाप्रथम, वसुतुओं ंका दशान करने के हलए िष्टा और हवषयों ं पर ध्यान करने के हलए दृहष्टगोिर हवषयावलोकन िेतु ध्याता िोना िाहिए। यहद हंकंहिद् ज्ञान िै, तो उसकी प्रान्वप्त िेतु ज्ञाता िाहिए। अतएव इस ब्रह्माण्ड का आधार, सवाहवद्याओं ंका मूल, ज्ञाता के प्रहतज्ञान, आपका हनिी अिो-हवज्ञान सवाप्रथम हवन्यस्त हकया गया। तदुपरान्त अन्य ज्ञान की हिन्ता करें िो आपसे हवलक्षण िो।

मनुष् की सत्यता के प्रहत पुरातन ऋहष इस हनष्कषा पर पहुाँिे हक यि िीव स्थूल अथवा पाहथाव निीं ंिै। हवकार, पररवतान, हवनाश और क्षय से युक्त उसके व्यन्वक्तत्व के स्थूल, भौहतक िगत् के अंश (शरीर) केवल अनुबन् कोप अथवा आवरण थे हिन्होंनें उसके हनत्य ज्योहत स्वरूप अिा को मानो अवगुन्वित कर हलया। बन्नयुक्त कर हदया। अपने इस स्वरूप में वे उस िीव के बाह्य अंश बने, अहनवाया निीं ंऔर आध्यान्विक िीविा तो आभ्यन्तर में सान्वत्त्वक िैतन्य था।

इस हदव्य िेतना के समीपतम मन का हनवास िै और भारतीय अिायों के अनुसार मन, भौहतक शरीर की िी भााँहत स्थूल िै। िििााँ तक मन का अिा के साथ सम्बन् िै, वे मन को शरीर से उच्चतर स्थान निीं ंदेते। िाड़-मांस के शरीर अथवा लोष्ठ-हपण्ड की भााँहत िी मन का अिा के साथ सीधा सम्बन् निीं ंिै। मन भी अत्यन्त सूक्ष्म िव्य िै। यि स्थूल हवषय िै। आध्यान्विक िेतना िी यथाथातः हदव्य प्रकृहत की िै और सापेक्षतः मन सूक्ष्म िव्य िै, शरीर स्थूलतर व्यि िै और बाह्य स्वरूप स्थूलतम िै।

ििीविा के सम्बन् में भारतीय अिायों का एकमत िै हक शरीर की अवस्थाएाँ अन्तस्तम अिा और शरीर को आवृत हकये हुए हवहवध कोषों ंकी आन्तररक िीड़ा पर आधाररत िैं। यहद मन, बुन्वद्ध, भाव, भावनाओं ंकी हवराट् शन्वक्त एवं शरीर के प्रत्येक हछि एवं नाड़ी-तनुतु िारा अिो-शन्वक्त को अप्रहतबाहधत िीड़ा का अवसर हदया िाये तो शरीर पूणातः स्वस्थ रिेगा। यहद अिो-शन्वक्त की इस स्वतन्त्र िीड़ा का अवरोध करें अथवा इसे भ्रंश कर दें तो अवगुन्वित कोषों ं में रुग्णावस्था का प्रादुभााव िोने लगता िै।

यि अवरोध दो प्रकार से आता िै। प्रथमतः आपकी िेतना पर अज्ञान का ऐसा आवरण पड़ िाता िै हक आप अपने िीवन के आध्यान्विक स्रोत ईश्वर के साथ अपने शाश्वत सम्बन् को पूणातया हवसूमृत कर देते िैं। यहद मन और बुन्वद्ध के कामनामय तथा शरीर की इन्वियों ंके वासनामय व्यन्वक्तत्व में आप पूणातः आसक्त िो िाते िैं, उससे अहभभूत अथवा िालबद्ध िो िाते िैं, तब परमािा के साथ आपकी संयोग की कड़ी टूट िाती िै और आप िीवन में पूणात्व एवं कल्याण-प्रािुया प्राप्त निीं ंकर सकते; क्ोंहंक सवा कल्याण, सवा प्रािुया आपके िीवन के अनन्त स्रोत से प्रवाहित िोता िै। परमेश्वर से िी िम अपनी प्रकृहत का सवापक्षीय हित स्व प्रकृहत के सवा स्तरों ंमें प्राप्त करते िैं और यहद िम स्वयं को उस मूल से हवलग कर लेते िैं, तो वृक्ष से कट कर लटकती हुई शाखा की भााँहत िम हवनाश को प्राप्त िोते िैं। िीवन के मूल-स्रोत से हवयुक्त िो कर िीवन रोग, व्याहध, दुबालता, अपूणाता, दुःख एवं शोक का भागी बन िाता िै।

इसी प्रकार शरीर तथा शारीररक शन्वक्त, पाहथाव शरीर के भीतर िी सूक्ष्म प्राण के रूप में अहभव्यक्त िोने वाली अन्तः प्राण-शन्वक्त और िमारे हनिी हविारों ंतथा संवेगों ंकी शन्वक्त के दुरुपयोग िारा यहद िम उन्ें इतना स्थूल बना देते िैं और हदव्य प्रकृहत की अहभव्यन्वक्त के प्रहत

असंगत कर देते ि ैं तो यि स्तर िमारी ओि-शन्वक्त और कल्याणकारी प्रभाव से हवयुक्त िोने के कारण रुग्ण िोने लगते ि ैं। अतः समूपूणा आयुवेद इस हसद्धान्त पर हवरहित ि ै हक वि साधन िो शुद्ध और समूपूणा ि ै, िो सूक्ष्मावस्था में ि ै और हदव्य प्रकृहत को स्वयं िी ससि प्रसुफुटन का आदेश देता ि ै वि स्वास्थ्यवधाक ि ै और इस प्रकार हनि अन्वस्तत्व के हवहभन्न स्तरों ं पर हवहवध शन्वक्तयों ं के दुरुपयोग िारा यि स्वतन्त्र िीड़ा दूहषत कर दी िाती ि ै, तब िमारा पूणा िीवन अस्वस्थता एवं दुःख की ओर प्रवृत्त िोने लगता ि ै। आयुवेद के हसद्धान्त के अनुसार दुःख, िीव को संशुद्ध करने और हनमाल सूक्ष्म अवस्था की प्रान्वप्त ितु स्मारक ि ै। यहद रोग और अस्वस्थता का पाठ तत्काल िी सीख कर वि अपने स्वभाव को पररणत करके िीवन की भूल को शरीर तथा मन से सुधार लेता ि ै तो मानव दि की मौहलक स्वाभाहवक अवस्था एक बार पुनः सूक्ष्म िो उठेगी।

स्व अन्वस्तत्व के स्तर–तुष्टय से अब आप अवगत िो िुके ि ैं। आपके भीतर िी आपका सान्वत्त्वक स्वाभाहवक िीव रूप ि ै और सन्वच्चदानन्द, शान्वन्त, शुद्ध और पूणा स्वरूप आपका िीविा शरीर के मध्य में अहधहष्ठत ि ै।

हितीयतः आपके सत् स्वरूप के सवातः मनोमय-कोष ि ै ििाँ बौन्वद्धक, मानहसक एवं संवेगिाक हियाओं ं का िन्म िोता ि ै। इससे अहग्रम, बाि र की ओर प्राणमय-कोष ि ै हिसमें शरीर को संहाहिलत करने तथा इसे िहवत रखने की प्राणभूत शन्वक्त हनहित ि ै। तत्पश्चात् अन्वस्थ, मांसपेहशयों, ं नाड़ी, संयोिक तनुतु एवं भौहतक शरीर का हनमााण करने वाले अनेक अंगों ं से युक्त आपका बाह्यशरीरि ै।मन,प्राणऔरशरीरकेतीनस्तरों ंमेंमनुष्कोपहवत्रताऔरपररषूकृहत का एक हवशेषस्तररखनापड़ताि ै।

स्वस्थ रिने के हलए भोिन कैसा िो ?

प्रधानतः आिार के िारा शरीर की पररषूकृहत, शरीर की शुन्वद्ध हनहश्चत ि ै। उहित समय पर युक्तािार शारीररक स्वास्थ्य के हलए हितकर ि ै। एक मिान् ऋहष आत्रेय hat 7 किा- "उहित आिार पररहमत मात्रा में, उहित समय पर, उहित ढंग से ग्रिण हकये िाने पर व्यन्वक्त के स्वास्थ्य का हनश्चय कराता ि ै।" उहित आिार से उनका अहभप्राय क्ा था? सान्वत्त्वक आिार, शुद्ध आिार तथा शुद्ध रूप में उहित समय पर हलया गया आिार िी उहित (युक्त) आिार ि ै। सभी स्वास्थ्य हवभाग आपको बतायेंगे हक हदवस की कहतपय वेला-हवशेष में िमारे शरीर की शन्वक्त उदात्त अवस्था में िोती ि ै और उस समय ग्रिण हकया गया भोिन हितकर िोता ि ै और िब शारीररक शन्वक्तयाँ क्षीण िोने लगती ि ैं, तो आिार निीं ंलेना िाहिए। उत्तेिना अथवा हित्तक्षोभ आहद हवकार की अवस्था में भोिन निीं ंलेना िाहिए। समग्ररूपेण ग्रिण करने का अहभप्राय ि ै-भन्वक्त-भाव से, प्रभु-मि िो कर, शनैः शनैः मौन-भाव से और भली प्रकार िबा कर तथा सवातोपरर, सनुतुहलत मात्रा में हलया गया आिार। इन हनयमों ंका पूणातया पालन करने पर आिार शरीर को शुद्ध करने, इसका शन्वक्त-संवधान करने तथा पररषूकृत अवस्था में रखने में सिायी िोता ि ै; क्ोंहक भारत में आयुवेद के हवज्ञान के अनुसार आिार की हनतान्त अनुपम व्याख्या ि ै।

भोिन 'अन्न' किलाता ि ै। प्रत्येक भक्ष्य पदाथा 'अन्न' ि ै। अन्न के दो अथा ि ै-प्रथम भक्षण अथवा भोग **(अद्यते इडत अन्नम्)** और हितीय समान रूप से िी प्रमाहणत अथा ि ै-वि िो उपभोग (क्षय) करता ि ै **(अडि इडत अन्नम्)** । यि हितीयाथा आयुवेद में समान रूप से मित्त्वपूणा ि ै।

भक्ष्य पदाथा आिार ि़ै। आिार भक्षक भी ि़ै। आप यहद इस पर हविार करें तो प्रतीत िोगा हक
आिार शब्द का हिगुहणत अथा ि़ै। सनुतुहलत आिार िीवनदायी ि़ै; असनुतुहलत आिार स्वास्थ्य एवं अन्ततः िीवन को नष्ट करने वाला िोता ि़ै।

हनयम और हवधान का हनरूपण करने पर ज्ञात िोता ि़ै हक मनुष् की सवोत्तम शन्वक्तयों ं को क्षीण करने वाला आिार िी ि़ै; क्ोंहक प्रत्ेयेक मनुष् की प्रहतहदन एव हदन-प्रहतहदन, मृतुयु- हदवस पयान्त की शन्वक्त आिार, पािन, समीकरण एवं मलोत्सगा आहद में क्षय िोती ि़ै। प्रहतहदन शरीर में उत्पन्न िोने वाली पािसी से नबे्बे प्रहतशत शन्वक्त पािन, समीकरण एवं आिरण की प्रहिया में नष्ट िोती ि़ै। अतः आप देखते ि़ैं हक आिार हकस प्रकार से आपकी प्राण-शन्वक्त, आपकी िीवन-शन्वक्त का भक्षण करता ि़ै।

बि िम भोिन ग्रिण करते ि़ैं तो समूपूणा रक्त-संिार आमाशय की ओर केन्वित िो िाता ि़ै और शरीर की समूपूणा व्यवस्था को पािने एवं शरीर में हवलय करने की हिया करनी पड़ती ि़ै। ि़ैसे शारीररक व्यवस्था हदन-प्रहतहदन शैशव से यौवन, प्रौढ़ एवं वृद्धावस्था पयान्त यिी हिया करती ि़ै। एक समय ऐसा आता ि़ै, िब भोिन ग्रिण करना असम्भव िो िाता ि़ै; क्ोंहक इन शन्वक्तयों ं के उपभोक्ता शरीर में पािने की शन्वक्त निीं ंरि िाती और व्यन्वक्त सोिता ि़ै हक असंख्य टन भोिन को पािने में उसका िीवन व्यतीत िो गया ि़ै। कदाहित् बाल्यावस्था से अब तक ग्रिण हकया हुआ भोिन यहद संहित हकया िाता तो एक बड़ा धान्यागार अथवा भण्डार भर िाता। इस प्रकार अन्न िी भक्ष्य ि़ै तथा अन्न िी आपके िीवन के माध्यम से इसे ग्रिण करता और भक्षण करता ि़ै।

आयुवेद के हवज्ञाता के अनुसार स्वास्थ्य के मौहलक हनयम सनुतुहलत आिार की श्लाघा ितेु यि उदार दृहष्टकोण आपके समक्ष प्रसुतुत हकया गया ि़ै। समुहित रूपेण, हनयहमत समय पर युक्तािार स्वास्थ्य के हलए कल्याणकारी ि़ै। शन्वक्त में पररणत िोने वाला यि आिार समस्त शरीर में शारीररक शन्वक्त अन्तः प्राण के रूप में अहभव्यक्त िोता ि़ै। प्राण का असत्प्रयोग िोने पर िीवन नष्ट िो िाता ि़ै, स्वास्थ्य हबगड़ िाता ि़ै। व्यहष्ट में प्राण हकस रूप में हवद्यमान ि़ै? यि व्यहष्ट में सम्भोग-शन्वक्त, प्राण-शन्वक्त तथा िीवन-शन्वक्त के रूप में हवरािमान ि़ै और इस िीवन-शन्वक्त का कुप्रयोग अथवा अपव्यय स्वास्थ्य के कल्याण और िीवन का िी सबसे बड़ा नाशक ि़ै। एक मिान् उन्वक्त ि़ै- "प्राण-शन्वक्त की रक्षा िीवन ि़ै और प्राण-शन्वक्त का िास हवनाश ि़ै।"

आि-संयम और िीवन-शन्वक्त की रक्षा

भारतीय हिहकत्सक िीवन-शन्वक्त की रक्षा पर अत्यन्त बल देते ि़ैं। सम्भोग में सनुतुलन एक युन्वक्त ि़ै हिसका उपदेश वे पुनः पुनः सदा से करते आये ि़ैं। रोगी के हनरीक्षण तथा उसके भोिन आहद के बारे में ज्ञान प्राप्त करके आदेश देने के उपरान्त हिहकत्सक इस बात पर बल देता ि़ै
हक हिहकत्सा-काल पयान्त रोगी को सिवास निीं ंकरना िाहिए। पूणातया स्वस्थ िोने के उपरान्त िी हिहकत्सक उसे सामान्य लौहकक िीवन यापन करने का आदेश देने के हलए हविार करता ि़ै और आयुवेद के अनुसार सामान्य भौहतक िीवन आसन्वक्त निीं ंि़ै। ऐसी धारणा बन गया ि़ै हक सामान्य लौहकक िीवन दो तथ्यों ंसे हिहत्रत िोता ि़ै, वे ि़ैं-संयम और सनुतुलन। स्वास्थ्य सम्बन्ी समस्त आयुवेदीय ज्ञान िीवन-शन्वक्त, प्राण-शन्वक्त को सुरहक्षत रखने के मूल हसद्धान्त पर आधाररत ि़ै। इसके हबना सुस्वास्थ्य असम्भव ि़ै। आप यहद इस हसद्धान्त की उपेक्षा करें तो हवश्व-भर के समस्त

औषध-गृ आपको स्वस्थ निीं ंकर सकते, इस हवश्व के सवा हिहकत्सक और शल्य हिहकत्सक आपको कुशलता, शन्वक्त और प्राण-शन्वक्त प्रदान निीं ंकर सकते। यि ऐसी वसुतु िै िो आपके भीतर िी िै और आपको उसकी रक्षा करनी िै और यहद आप िी भोगासक्त िैं तो अन्य िन आपको यि निीं ंदे सकते; क्ोंहंक यि देय बाह्य पदाथा निीं ंिै। यि बोतलों,ं गुन्वल्लकाओं,ं िूणा अथवा पेय पदाथों से प्राप्य निीं ंिै। ऐसा असम्भव िै। यि आपके िीवन का िी अंश िै और िीवन में संरक्षण अथवा सनुतुलन िारा इसकी संवृन्वद्ध िो सकती िै।

आयुवेद का हवज्ञान इसी एक हसद्धान्त पर आधाररत िै और लक्ष्य की प्रान्वप्त िेतु हशक्षाथी को प्रारम्भ से िी आिो-संयम तथा प्राण-शन्वक्त की सुरक्षा का आदेश हदया िाता िै। उसके अभाव में अथवा उसके दूहषत िोने पर प्राणमय-कोष अहनयन्वन्त्रत िो िाता िै। हिस प्रकार एक भूल आपके शरीर को दूहषत करके इसे अशुद्ध और स्थूल बना देती िै, उसी प्रकार प्राण-शन्वक्त में एक भूल आपके प्राणमय-कोष को दूहषत कर देती िै। आिार से शरीर िो शन्वक्त ग्रिण करता िै, प्राण-शन्वक्त उसका तत्त्व िै, सार िै। उसकी असुरक्षा पर प्राहणक कोष हवहक्षप्त िो कर सनुतुलन खो देता िै और शरीर में प्राण अव्यवन्वस्थत रूप में संिार करने लगता िै। सभी रोग आन्तररक प्राण की हवहक्षप्तावस्था के कारण उत्पन्न िोते िैं।

और यहद मन आपकी आन्तररक समूपूणाता की अहभव्यन्वक्त का क्ेषेत्र बनने की अपेक्षा हविारों,ं संवेगों ंएवं भावनाओं ंका िीड़ा-क्ेषेत्र बन िाता िै िो सवाथा अधमावृत, पाशहवक एवं स्थूल बनने की अपेक्षा हविारों,ं संवेगों ंएवं भावनाओं ंका िीड़ा-क्ेषेत्र बन िाता िै िो सवादा अधमावृत, पाशहवक एवं स्थूल तथा काम, िोध, लोभ, मोि, मत्सर, घृणा, ईष्या से युक्त िोते िैं तो शरीर मन की इस हविारपूणा अवस्था में नीरोग निीं ंरि सकता।

शरीर और मन-व्याहध और अहधव्याहध

मन रुग्ण और अस्वस्थ िो, तो शरीर स्वस्थ निीं ं रि सकता। शरीर में भोिन से बना रक्त हवषाक्त िो िायेगा। मन में भरे हुए भाव यहद स्थूल, अपहवत्र और हवनाशी प्रकृहत के िों ,ं सान्वत्त्वकनिीं,ंआध्यान्विकप्रकृहतकेनिोकरशारीररकप्रकृहतकेस्थूलिों ंतोशरीरभोिनसे अहधकतम शन्वक्त साँिने में अक्षम िोगा। हवषयासन्वक्त और आवेशपूणा भाव िैसे-घृणा, ईष्या और हिंसा, सच्चे अन्वस्तत्व की अहभव्यन्वक्त िेतु मन को साधन के रूप में सवाथा अक्षम बना देती िैं; क्ोंहंक ऐसा मन रोग के अंकु रों ं का क्ेषेत्र बन िाता िै। ऐसा मन आन्तररक अवस्था रुग्णावस्था को िन्म देने के हलए समृद्ध स्रोत और रम्य-स्थल बन िाता िै। आयुवेहदक आिायों ने इस सत्य का उन्मीलन तीन सिस्र से अहधक वषा पूवा हकया था। पाश्चात्य मनोवैज्ञाहनकों ं ने अकस्मात् िी ऐसा अनुभव हकया िै हक हिहकत्सालयों ं में पिास से अस्सी प्रहतशत से अहधक शारीररक रोगों ं का मूल कारण मन में िै िो शरीर में अहभव्यक्त िोते िैं।

कहतपय यूरोहपयन मनोवैज्ञाहनकों ं ने कु छ समय पूवा िी यि अिेषण तथा अनुभव हकया िै हक शरीरमेंिोनेवालेसभीरोगमनसेउत्पन्निोतेिैं,क्ोंहंकज्ञानकामूलस्रोतआयुवेदिै। आयुवेहदक आिायों ने किा हक िब तक मनोभावनाएँ प्रशान्त, हनश्चल, से्नेिमय, पे्रम और पहवत्रता से हिहत्रतनिीं,ंतबतकरोगकीहिहकत्सानिीं ंिोसकती।हिहकत्सकरोगीकोशन्वक्त-संरक्षण िेतु मौनव्रतकेपालनकाभीआदेशदेतेिै।ईसानेएकहिज्ञासुकोउपदेशहदया-"यहदतुम

बुरी भावना रखते िो, तुमने अपने भाई को क्षमा निीं ंहकया और भगवान् को प्राप्त करना िािते ि तो िाओ, सवाप्रथम अपने भाई को क्षमा करो, तत्पश्चात् पिूा में भगवान् की वेदी के हनकट िाओ।" इसी प्रकार, प्रािीन भारत में वैद्य ने किा- "यहद आपमें हकसी के हलए भी घृणा, वैर और िेष के भाव िैं तो मैं आपकी हिहकत्सा निीं ंकर सकता, मैं आपको यि औषहध निीं ंदे सकता; क्ोंहक मेरी औषहध में आध्यान्विक तत्त्व िै, यि पावन एवं पुण्य िै। सवाप्रथम, आप अपने मन को सब असान्वत्वक हविारों ंसे मुक्त करो और हफर मेरे पास आओ, मैं आपकी हिहकत्सा करूाँगा।"

आयुवेद का हसद्धान्त िै हक रोग शरीर में निीं,ं प्रत्युत मन में िै। मानहसक रोग िी बाह्य शारीररक रोग का कारण िै। शारीररक रोग को वे 'व्याहध' किते िैं और मानहसक कारण िो शारीररक रोग का मूल िै, को 'अहधव्याहध' किा। अहध का अथा िै-मूल, प्रथम अथवा प्रारन्वम्भक। आभ्यन्तर संवेगीाक अवस्था अहधव्याहध किलाती िै हिसका अहभप्राय िै-प्रारन्वम्भक रोग! एक रोग से दूसरे रोग का िन्म िोता िै। एवंहवध, अहितकर भाव, मन की असत्य वासनाएाँ, अपनी प्राण-शन्वक्त, हवराट् िीवन-शन्वक्त का दुरुपयोग तथा आोश- ये सब शरीर की ऐसी अवस्था कर देते िैं िो रोग का कारण बन िाते िैं।

हत्रदोषों ंका आयुवेहदक हसद्धान्त

भारत के पुरातन ऋहषयों ंने शरीर की इन अवस्थाओं ंकी पाश्चात्य ढंग से निीं,ं प्रत्युत अत्यन्त अनूठे ढंग से व्याख्या की। उनका 'हत्रदोष' हसद्धान्त था। मन और प्राण की अशुन्वद्ध के पररणाम स्वरूप अहभव्यक्त रुग्णावस्था का आयुवेदीय हनदान (हनणाय) शरीर के दोषत्रय पर आधाररत था। आयुवेहदक वैज्ञाहनकों ंने किा- "मानहसक शुन्वद्ध और प्राण-शन्वक्त की सूक्ष्मता में अव्यवस्था प्रत्येक मानव शरीर की सामान्यावस्था को हिहत्रत करने वाले दोषत्रय में सनुतुलन-हवच्छेद का कारण हुई। यूरोप और इग्लैण्ड का मध्यकालीन हिहकत्साहवज्ञान 'दोषत्रय' के हसद्धान्त से पूणातः अपररहित न था। मेरा हवश्वास िै हक यूरोप में उनके पास आयुवेद का समरूप िी कोई ग्रि था और कदाहित् वि अरब और ग्रीस से आया था। तीन दोष िैं-वात, हपत्त और कफ । स्वस्थ शरीर में ये दोष एक हवशेष पररमाण में िोते िैं और प्राण-शन्वक्त में दुरुपयोग, दूषण तथा अहधक व्यस्तथा के कारण हवकार आ िाता िै। इस प्रकार मन में वासनाओं ंतथा संवेगों ंके कारण हवक्षेप आने पर 'दोषत्रय' (वात, हपत्त, कफ) में असनुतुलन आ िाता िै, तत्पश्चात् रोग के लक्षण अहभव्यक्त िोने लगते िैं। इस असनुतुलन के कारण यहद कफ-हवकार की अहधकता िो तो कफ सम्बन्ी सवारोग िैसे-श्वास रोग, फेफड़ों ंका रोग, खााँसी, िुकाम आहद संवृत िोने लगते िैं। असनुतुलनवश वात-हवकार की प्रधानता िोने पर शरीर में पीड़ा, सन्वन्वात (गहठया), वायु, कहटवेदना इत्याहद वात-व्याहधयााँ घर करने लगती िैं।

वैद्यों ंिारा प्रदत्त औषहध से इस 'दोषत्रय' के असनुतुलन को िी सनुतुहलत करना िोता िै; हकनुतु वैद्य किता िै- "इस औषहध के िारा मैं सनुतुलन को पुनः युक्त करने का प्रयास कर सकता हाँ; हकनुतु भीतर से आपको िी काया करना िै ।" अतः हनश्चयेन प्रथम आवश्यकता िै आि-संयम और हितीय-आोशक भावों ंपर हविय । सब दुष्ट भावनाओं ंसे मुक्त िो िाओ। कैसे? इस हवषय में आयुवेहदक ऋहष सत्यतः सिी भी थे। आधुहनक मनोवैज्ञाहनकों ंकी भााँहत वे मनोहवज्ञान से अनहभज्ञ थे, तथाहप ज्ञातव्य ज्ञान का श्रेय उन्ें प्राप्त था। उन्ोंनें किा- "यहद आप

मन को संवेगों ंसे मुक्त करके प्रशान्त करना िाते िैं तो इसमें आध्यान्विक तरंग उत्पन्न करो।"
इस लक्ष्य की पूहता िेतु वैद्य हकसी हवशेष धमा-स्थल में परम देव के हकसी हवशेष रूप की हवशेष उपासना-हवहध बताते अथवा मन्त्र-हवशेष के िप का आदेश देते।

उपासना आपके िीवन में एक शन्वक्तशाली साधन िै; क्योंहंक पुनः िब आपका मन ईश्वर में मि िो उठता िै और आप अपनी आिा को परमािा के साथ, उस स्रोत के साथ एक रूप करते िैं हिससे आपने सम्बन् हवचे्छेद कर हदया था और िो हवचे्छेद इस मनुष्-िन्म, लौहकक अन्वस्तत्व रूपी रोग का मूल कारण बना, तब उपासना मन को पररशुद्ध करती िै। एक बार हफर िब आप उपासना में हदव्यस्वरूप परमािा के साथ एकस्वर िोते िैं और मन्त्रों ंतथा हदव्य नाम का उच्चारण करना प्रारम्भ करते िैं, तब इस भौहतक शरीर में रोग के लक्षण के कारण स्वरूप मन सत्त्व को पहवत्र, सूक्ष्म और स्थूल अवस्था प्रदान कर इसे पररशुद्ध हकया िाता िै। अतः बाह्यतः वैद्य और अन्तः रुग्ण व्यन्वक्त के सियोग से शरीर को पुनः सुस्वस्थ न्वस्थहत प्राप्त िोती िै।

िीवन के हवज्ञान, पंिम वेद, आयुवेद का स्वास्थ्य के हसद्धान्त और हवहध का यिी सार िै।

मनुष् हदव्य स्वरूप िै, आरोग्यता स्वाभाहवक अवस्था िै और शुन्वद्ध तथा सूक्ष्मता आरोग्यता िेतु पूवाापहक्षत िैं-इस मूल धारणा पर आधाररत आयुवेद के पास अत्यन्त ठीक स्पष्टीकरण िै। िीवन के प्रहत हिन्दू धारणा के अनुसार मनुष् साधन-ितुष्टय (धमा, अथा, काम, मोक्ष) की प्रान्वप्त िेतु िीवन-यापन करता और काया करता िै। धमा आिार-नीहत की पूहता िै। अथा सुखमय िीवन व्यतीत करने के हलए धनािान िै। पदाथों के हलए सम्पहत्त को हिन्दू-धमा में त्यागा निीं ंगया। 'अथा' का अहभप्राय िै-सुखी िीवन व्यतीत करने िेतु धन कमाना। 'काम' का अहभप्राय उन सब अहनवाया इच्छाओं ंकी पूहता िै िो एक प्रहतहष्ठत एवं पहवत्र िीवन के हलए अहनवाया तथा अपने और कुटुम्ब के कल्याण िेतु आवश्यक िैं। उन सभी अहनवाया कामनाओं ंकी पूहता 'काम' िै िो िनगण के हित में बाधक न िो। अन्ततः मोक्ष, हदव्यस्वरूप परमािा में मुन्वक्त, शाश्वत स्वतन्त्रता िै।

आयुवेद किता िै हक इस साधन-ितुष्टय की प्रान्वप्त िेतु िमारी आरोग्यता िी परम, सवाश्रेष्ठ नींव िै, आधार िै। आरोग्यता के हबना इन िारों ंमें से एक की पूहता भी असम्भव िै। अतः शरीर को हनरोग रखना अहत मित्त्वपूणा कताव्यों ंमें से एक िै। इसके हलए इन हनयमों ंका पालन करना िाहिए - (१) संयम और युक्तता िारा प्राण-शन्वक्त का संरक्षण, (२) सम्यक्-हिन्तन, भाव और श्रद्धा िारा मन की शुन्वद्ध, (३) प्रशान्त मन से उहित समय पर उहित ढंग से हलया गया शुद्ध एवं युक्तािार तथा भोिन के उपरान्त हंकंहिद् हवश्राम िारा शरीर की देख-रेख करना।

एवंहवध, स्वास्थ्य की उहित अवेक्षणा, प्राण-शन्वक्त की उहित संरक्षा और मन के सुहविारों ं िारा यहद आपका मन अच्छा िै तो आप समृन्वद्धशाली िीवन की प्रान्वप्त िेतु भी क्या प्रयास करेंगे? समृन्वद्ध का अच्छा स्तर कैसे प्राप्त िो? कदाहित् इसका अहभप्राय छल, कपट, लोभ और अनावश्यक इच्छाओं ंकी पूहता निीं ंिै। उसका अहभप्राय िै-आवश्यक सीमा के भीतर सुखी िीवन, हिसमें हित्त की शान्वन्त िो, िो हिन्ता, आवेग और अशान्वन्त से मुक्त िो, हिसमें आप अपना मन और हविार अपने साथी की सेवा में और भगवान् की आिना में लगा सकें, परोपकार कर सकें और स्वयं के हलए उपयोगी बनें। समृन्वद्ध के हनयम क्या िैं? मैं आपको समृद्ध बनने के रिस्य निीं,ं वरं समृन्वद्ध के हनयम बता रिा हाँ।

समृद्ध कैसे िों ं

समृन्वद्ध का अथा हनश्चयेन अपनी सीमा के भीतर रिना और हितना आप धनािान कर सकें, उससे नूयून व्यय करने में हनहित िै। ऋण कभी मत करो। सारांश में, यि अतीव बुन्वद्धमत्ता का काया िै। समृद्ध कैसे िों?ं आप यहद एक सौ पिास िालर अिान करते िैं तो एक सौ उनिास िालर व्यय करें। इस प्रकार आपके पास एक िालर सदा शेष रिेगा। इस पर हटप्पणी करने की आज्ञा दें तो मैं कहाँगा- "अशांश व्यवस्था (हकश्तों ंपर देना-लेना) में कभी मत उलझें।" आपके पास धन िै, असुतु । वसुतु खरीदें अन्यथा इसके हबना िी हनवािा करें।

पुनरहप, समृन्वद्ध के कुछ हवशेष हनयम िैं िो शाश्वत आध्यान्विक सत्यों ंसे भी उद्भुत िैं। यहद आप अभाव का हविार और अनुभव करने लगें तो आपको अभाव की िी अनुभूहत िोगी। यहद आप अहधक के भाव में प्रवृत्त िों,ं तो छाया की भााँहत प्रिुरता आपका अनुसरण करेगी। इच्छा की भावना आने पर आप तत्काल हनधानता को स्वीकार करते िैं। इच्छा हनधानता िै। इच्छा अपयाान्वप्त का भाव िै। इच्छा करने वाला व्यन्वक्त पूणातः हभकुषुक िै। पूविािों ंका, समृद्ध रिने का रिस्य संवृन्वद्ध के इस हनयम के साथ दृढ़ता के साथ एवं सामान्य ज्ञान के वास करने में हनहित था।

अज्ञानवश मनुष् इच्छाओं ंका दास बन कर स्वयं को दीन समझने लगता िै और हनधानता िी उसका प्रारब्ध बन िाती िै। समृन्वद्ध के हनयम को स्वच्छन्द गहत देनी िै। क्ों?ं समृन्वद्ध का रिस्य आपके भीतर िै। आपको हकसी वसुतु का अभाव निीं ंक्ोंहक आप स्वयं भगवान् के िैं िो सवास्व िै। वि सवाव्यापी िै। सबका स्रोत विी िै। उसी में सवास्व हवद्यमान िै और यहद आपको यि ज्ञान िो िाये हक आप उसी परमािा में व्याप्त िैं, तो आपके पास सब पदाथा िैं और सब पदाथों में आपकी सत्ता िै। सदा उसमें लीन रिने के भाव का ज्ञान एवं इस तथ्य की धारणा समृन्वद्ध की प्रधान कुंहिका िै। तब समृन्वद्ध आपका ऐसे अनुसरण करेगी िैसे श्वान अपने स्वामी का करता िै।

अतः आप सकल सृहष्ट के स्वामी िैं; क्ोंहक आप उसके उत्तराहधकारी िैं िा सब पदाथों का स्वामी िै। आपको कोई अभाव निीं ंिै। समृन्वद्ध और सवा वैपुल्य तो आपकी हनिी अिा िै। आपकी वास्तहवक प्रकृहत पूणा स्वरूप िै। हवश्वास के साथ सदा से हवद्यमान उस शाश्वत सत्ता को प्रमाहणत करने के हलए िब आप प्रवृत्त िोते िैं। तब समृन्वद्ध आपके िरणों ंमें आ िाती िै।

अभाव अथवा दीन-भाव मन की एक तरंग िै। आपके पास यहद पयााप्त िै और आप अनुभव करते िैं- "मेरे पास सवास्व िै", तब आपको हकसी पदाथा का अभाव निीं ंरिता; हकनुतु पयााप्त िोने पर भी यहद आप सिों हक आपके पास कुछ निीं ंिै, तो आपके पास वसुतुतः कुछ निीं ंिै। एक करोड़पहत िो सदा दस करोड़ अथवा बीस करोड़ बनाने की लालसा रखता िै, वि यथाथातः हभखारी िै। एक बैलगाड़ी िलाने वाला या िार पाल तीन से िार रुपये प्रहतहदन प्राप्त करता िै और किता िै- "मेरे हलए यि सुपयााप्त िै, मेरी िेब सदा भरी रिती िै", सदा करोड़पहत से मित्तर िै। वि करोड़पहत से अहधक धनवान् िै; क्ोंहक उसे अभाव अथवा अपयाान्वप्त का क्लेश अनुभव निीं ंिोता और इच्छाओं ंका कापाण्य भाव उसे निीं ंसताता।

अतः पूणातः के भाव को दृढ़ करना, वैपुल्य को प्रमाहणत करना और सदा प्रिुरता की उसी हनत्य अवस्था में वास करना, भगवान् को अपना मान कर सवास्व प्रान्वप्त की अनुभूहत, समृन्वद्ध का

रिस्य ि ै। मात्र यिी हवहध ि ै। यिी रिस्य ि ै और हिस क्षण ि ी आप इनको हनहश्चत समझने लगेंगे, आप अपनी न्वस्थहत में पररवतान का अनुभव करेंगे; क्योंहक आपकी दशा आपके अपने हविारों ं का ि ी परराणाम ि ै। आपके ि ीवन का हनमााण करने वाला आत्यन्वन्तक हवराट् तत्त्व आपके हविारों ं से हवरहित ि ै। वे इतने ि ी ममास्पशी एवं सारगहभात ि ों ं ि ैसे ईंटें - ि ो समवेत ि ो कर एक बड़ा पवात बन ि ाती ि ैं। वे आपके समूपूणा ि ीवन की रिना कर सकते ि ैं। आपके ि ीवन में हकसी भी अवस्था को ि न्म दे सकते ि ैं। संकल्प ि ारा आपका हनिी स्वास्थ्य सुधर सकता ि ै। हकसी वसुतु का आधार ले कर ि ैसे व्यन्वक्त इसके ऊपर ि ढ़ ि ाता ि ै, उसी प्रकार संकल्प में हनमााण-शन्वक्त ि ै और एक-एक कोष करके न्वक्लष्ट कोषों ं का हनमााण हकया ि ाता ि ै। संकल्प ि ारा आप अपनी हवनष्ट क्षय-पूहता कर सकते ि ैं तथैव हवकल्प, समूपूणा हवनाश कर व्यन्वक्त को रुग्ण बना देता ि ै। संकल्प-शन्वक्त आपके हृदयंगत ि ै। वि आिा से ि ी उद्भूत ि ै; क्योंहक आिा ि ी आपके समीपतम ि ै। आि-शन्वक्त सब संकल्प शन्वक्तयों ं से परे ि ै। आपकी यथाथा प्रकृहत का दृढ़ हनश्चय उन सब अवस्थाओं ं का पररिमण करता ि ै ि ो आपके हलए स्वाभाहवक निीं ं ि ैं, बाह्य ि ैं।

इस लक्ष्य की प्रान्वप्त ि ेतु सन्तोष ि ी आपको हवपुलता सुहनहश्चत कर सकता ि ै ि ो भी प्राप्त ि ै, पूणा का ि ी अनुभव करो। एक रुपये को एक लाख मानो और दस रुपये आपके पास ि ों ं तो उसमें दस करोड़ की अनुभूहत करो। एक बार आप सन्तोष-धन प्राप्त कर लें तो आपको अन्य कोई पदाथा प्रसन्न निीं ं कर सकता।

सच्ची अनन्त प्रकृ हत एवं हनि पूणाता के भाव को ि ी सुदृढ़ करना ि ाहिए। यिी समृन्वद्ध का रिस्य ि ै। सनुतुष्ट रिें और अपने मन से किें- "हकसी भी इच्छा को भीतर आने की आज्ञा निीं ं ि ै।" हिस क्षण इच्छा उत्पन्न ि ो, उसकी उपेक्षा करो और किो- "इच्छा ! बािर हनकलो।" तदुपरान्त आप अनुभव करने लगेंगे हक अभीन्वप्सत पदाथा स्वयं ि ी आपके पास आता ि ै। हकसी हवषय के पीछे भागने पर आप उसे प्राप्त निीं ं कर सकते; हकनुतु उससे हवमुख ि ोते ि ी वि आपका अनुसरण करने लगता ि ै। यि शाश्वत हनयम ि ै। स्वयं पर अनुभव करने वाले सत्यिोहषयों ं ने इसहनयमकोप्रमाहणतहकयािै।आपहितनीअहधककामनाकरतेिैं,उतनीअहधकआपके अभाव में वृन्वद्ध ि ोती ि ै। यि हसद्धान्त आपके मन्वस्तष्क में रिना ि ाहिए, हृदयंगम ि ोना ि ाहिए।

समृन्वद्ध का आध्यान्विक हसद्धान्त

इससेऊपरभीकुछिै!हिन्दू-धमाकेअनुसारइसब्रह्माण्ड में ि ो-कुछ भी ि ै, सवा हदव्य तत्त्विै।प्रत्येकवसुतुभगवान्िै।प्रत्येकशन्वक्तभगवान्िै।प्रत्येक हिया भगवान् ि ै। प्रत्येक ि ीव भगवान्िै।प्रत्येकनामऔररूपभगवान्िै।अनुभवगम्यप्रत्येक पदाथा हवहवध अहभव्यन्वक्तयों ंमें ज्योहतरूपपरिीिैिािीऔरसमृन्वद्धहवश्वमेंहदव्यशन्वक्त के पोषक स्वरूप की साक्षात् अहभव्यन्वक्तिै।इसवैहश्वकप्रहियामेंहदव्यशन्वक्तप्रथमसंकल्प-शन्वक्त के रूप में आहवभूात ि ोती िैिोप्राण-दानकरतीिैऔरतत्पश्चात्तीनकाल-भूत,वतामान और भहवष् में यि धारणा-शन्वक्त केरूपमेंहियाशीलरितीिै।संकल्प-शन्वक्तपोषण,संवधान और रक्षण करती ि ै तथा इसकी देख-रेखकरतीिै।युगकेदूसरेहकनारेपरभीआपभगवान् ि ी ि ैं। पुनः विी शन्वक्त सृहष्ट को प्रलयिाराप्रसृष्टिोगोरपदाथोंकोउनकीवास्तहवकअदृश्यअवस्थाओं ंमें हवलीन कर देती ि ै।

मिारे हलए परमाा का कीय भाग सवााहधक मित्त्वपूणा ि ैि ोहवहवध प्रकार से प्राहणयों ंका रक्षण, धारण और पोषण करता ि।ै हदव्य शन्वक्त अन्न के रूप में, ऋतुओं ंके रूप में, मेघ
और वषाा के रूप में हवद्यमान ि।ै भूगभा से प्राप्त वैपुल्य एवं समृद्ध शस्य के रूप में हवद्यमान ि।ै यि िमारे भीतर ठिराहि के रूप में हवद्यमान ि ैि ो भोन को पिाती और िमारा पोषण करती
ि।ै सभी समृन्वद्ध अवस्थाओं ंके रूप में भी यि हवद्यमान ि।ै

एवंहवध, अन्न ब्रह्म ि।ै बाह्यतः अन्न ब्रह्म का साक्षात् स्वरूप ि।ै आपके अन्तःकरण में प्राण-शन्वक्त ब्रह्म ि।ै िीवन पालन करने वाले सब पदाथा ब्रह्म की अहभव्यन्वक्तयााँ िैं। मिती िीवन-शन्वक्त ब्रह्म ि।ै आपके अन्तस्तम अन्वस्तत्व में िैतन्य से प्रभाहवत प्रज्ञा-ज्योहत ब्रह्म ि।ै

अन्न का हनरादर निीं ंकरना िाहिए, िोध अथवा क्षोभ की न्वस्थहत में भोन का हतरस्कार निीं ंकरना िाहिए। निीं!ं भोन के समय एक हिन्दू सवाप्रथम मुट्ठी-भर िावल ले कर हवनयपूवाक मन्वस्तष्क तक ले िाता ि,ै नमस्कार करता ि ैऔर हफर भक्ष्याथा कौर मुख में िालता ि।ै भोन को प्रणाम करके िी वि इसे ग्रिण करता ि।ै

अतः भोन अवज्ञापूवाक, शीघ्रतापूवाक अथवा गुण-दोष का हवविेन करके निीं ंकरना िाहिए। "यि कैसा भोन तुमने तश्री में रख हदया ि?ै" भोन के समय इस प्रकार िोध निीं ंकरना िाहिए। आराधनापूणा ढंग से भोन ग्रिण करो। भोन व्यथा निीं ंकरना िाहिए। भोन व्यथा छोड़ना भी एक प्रकार से अन्न का हतरस्कार ि,ै दुरुपयोग ि।ै भोन को व्यथा करने वाला व्यन्वक्त समृद्ध निीं ंिोगा।

अन्न शरीर में शन्वक्त के रूप में समन्वित िोता ि।ै अतः िीव की प्राण-शन्वक्त को भी ब्रह्म की उपाहध दी िाती ि।ै यि हदव्य शन्वक्त की अहभव्यन्वक्त ि।ै यि सिान और आदर के योग्य ि।ै इसका दुरुपयोग निीं ंिोना िाहिए और इसका हवनाश निीं ंकरना िाहिए।

ऐसा व्यन्वक्त समृन्वद्धशाली िोता ि।ै आत्यन्वन्तक हवश्लेषण में, आपके सब हविार और भावों ंकी पहवत्रता अहनवाया ि।ै समृन्वद्ध सत्य में ि,ै पहवत्रता में ि।ै समृन्वद्ध दया और करुणा में तथा अच्छे भाव में ि।ै यहद आप सवादा परोपकार, पर-समृन्वद्ध, पर-कल्याण की भावना रखते िैं तो आप अनायास िी समृन्वद्ध प्राप्त करते िैं। समृन्वद्ध का अहभप्राय करोड़ों ंकी सम्पहत्त से िी निीं,ं वरंअभाव की अनुभूहत न िोने से ि।ै आप कभी दुःखी न िोंगे। भगवान् आपका ध्यान रखेगा और आपके सब अभावों ंको दूर करेगा। प्रत्येक क्षण, आपकी प्रत्येक इच्छा की पूहता भगवान् करेंगे।

मैं बोध करना ि ैहक समस्त मानव िीवन परब्रह्म परमेश्वर िारा संिाहलत िो रिा ि।ै समूपूणा ब्रह्माण्ड का वि अन्तहनादेशक ि।ै समस्त सृहष्ट का वि अन्तः संिालक ि ैऔर आपके िीवन का पथप्रदशान भी विी कर रिा ि।ै िीवन के प्रत्येक क्षण में यहद आप समृन्वद्ध के हनयमों ंका पालन करेंगे, अन्न, प्राण-शन्वक्त, सम्पहत्त, स्वसद्गुण एवं हविार और बुन्वद्ध आहद हवहवध रूपों ंमें ब्रह्म की हवहभन्न अहभव्यन्वक्तयों ंका सिान करेंगे तथा उनका सवोच्च एवं सवाश्रेष्ठ प्रयोग करेंगे, उन्हें व्यथा निीं ंकरेंगे, हवनीत भाव से उनका सिान करेंगे तो समृन्वद्ध हनहश्चत ि।ै तब समृन्वद्ध आपके िरणों ंमें वास करेगी। आपका गृि पररपूणा कर देगी। वि वास-स्थान सदा ति, िषा, दान, सद्भाव से भरा रिेगा िााँ समक्ष रखे भोन का सिान िोगा और हवनीत भाव रिेगा।

गृ ि-समृ न्वद्धिेतु कहतपय अमोघ सूत्र

हिन्दू िोने के नाते मैं आपको िार-पााँ सूत्र बताना िािता हाँ। ििााँ वृद्ध िनों ंका सिान िोता िै, विााँ समृन्वद्ध का साम्राज्य िोता िै और ििााँ माता-हपता, हपतामि, हपतामिी, ििा, िििी से हतरस्कारपूणा कठोर व्यविार हकया िाता िै, उनका स्वल्प आदर हकया िाता िै, विााँ समृन्वद्ध निीं ंिोती।

सामान्य िनों ंको यि ज्ञान निीं ंिोता। अतः िब हवपहत्त आती िै, वे दुःखी िोते िैं, िब समृन्वद्ध का अभाव िोता िै तो यि ज्ञान निीं ंिोता हक ऐसा क्ों ंहुआ। इन हनयमों ंकी सवाथा उपेक्षा करने पर व्यन्वक्त स्वयं इन कष्टप्रद अवस्थाओं ंका आह्वान करता िै। तत्पश्चात् आप दुःखद पररन्वस्थहत के पररणाम खोिने का यत्न करते िैं-पुन्वस्तका में देख कर अथवा आय-व्यय का मूल्यांकन लगा कर, कदाहित् आप आहथाक अवस्था को दोषी ठिराते िैं। हकनुतु निीं–ंआध्यान्विक हसद्धान्तों ंके उल्लंघन िारा आप इन पररन्वस्थहतयों ंको िन्म देते िैं। ििााँ बड़ों ंका आदर-सिान िोगा, उनके प्रहत श्रद्धा-भाव िोगा, विााँ उस पररवार में, उस घर में समृन्वद्ध का वास िोगा। वृद्ध िनों ंका सिान करने वाले व्यन्वक्त का िीवन सदा समृन्वद्ध का आस्थान िोगा।

हितीयतः, ििााँ गृि-भायाा के साथ हवनीत व्यविार हकया िायेगा, उनका स्थान प्रथम िोगा, हिसके वे योग्य िैं, विााँ समृन्वद्ध िोगी। स्तर क्ा िै, मानवता किााँ िै यहद वि नारी के हलए निीं ंिै तो? विााँ 'मााँ' िी सृहष्ट का मूल स्रोत िै और ििााँ माताओं ंव गृहिणयों ंके साथ आदरपूवाक व्यविार हकया िाता िै, उस गृि में समृन्वद्ध िोती िै। हिस घर में नारी का अपमान िोता िै, उसके साथ हनदाय, कठोर व्यविार हकया िाता िै, विााँ समृन्वद्ध निीं ंआ सकती। हिस घर में पत्नी और मााँ को रुलाया िाता िै, ििााँ वे अश्रुपात करती िैं, विााँ समृन्वद्ध निीं ंिो सकती। हिस गृि में नारी अश्रुपात करती िै, विााँ समृन्वद्ध मानो पंख लगा कर उड़ िाती िै।

तृतीयतः नारी–िहत के हलए भी नम्रता समृन्वद्ध का लिोकान्त (िुम्बक) िै। लज्जा नारी का सवाश्रेष्ठ आभूषण िै। नारी का आभूषण, उसका सौन्दया, आभूषण अथवा पोशाक निीं ंिैं, हिन्ें वि धारण करती िै। निीं,ं वि सौन्दया निीं ंिै। तो हफर शरीर का सौन्दया क्ा िै? हिस क्षण आिा इस शरीर का त्याग करती िै, उसी क्षण यि शरीर वृथा िो िाता िै। अतः नारी का वास्तहवक सौन्दया उसका हवनम्र स्वभाव तथा शालीनता में हनहित िै। पहतव्रता और लज्जाशील नारी पूज्य िै। हिस पररवार में गृहिणयों ंका शृंगार पाहतव्रत्य, लज्जा और शालीनता िैं, विााँ समृन्वद्ध दासी बन कर रिती िै।

आधुहनक उच्च समािों ंमें कभी-कभी नारी को परदे से बािर देखना शोिनीय प्रतीत िोता िै। वे हनि स्त्रीत्व गुण को हवलुप्त कर रिी िैं। अन्ततः कोमलता, लावण्य, सहृदयता, क्षमाशीलता और सिनशीलता आहद स्त्री के गुण िी उसे स्त्री की संज्ञा देते िैं। इन गुणों ंसे युक्त स्त्री देवी तुल्य िै। ििााँ स्त्री इन गुणों ंसे िीन िो, वाग्पटु िो, प्रखर िो, वैर–िेष-भाव से युक्त िो, विााँ समृन्वद्ध असम्भव िै। हिस स्थान पर स्त्री िर क्षेत्र में पुरुष तुल्य िोने की आकांक्षा रखे, विााँ समृन्वद्ध निीं ंिो सकती। निीं!ं उसे हकंहित् हवशेष समानता का अहधकार िै; परनुतु प्रत्येक क्षेत्र में निीं।ं पुरुष के साथ एक िोने की लालसा में अपनी लज्जा, नम्रता, पाहतव्रत्य-भाव का त्याग करना स्त्री के हलए प्रभु के अमोघ वरदान को खो देने के समान िै।

एक वैहदक उन्वक्त िै- "ििाँ नारी का सिान िोता िै विाँ देवताओं ं का वास िोता िै (यत्र नायाा: पूज्यन्ते, रमन्ते तत्र देवता:) ।" हकनुतु ििाँ अपने िी कठोर आिार से नारी अपनी पूिा का अहधकार खो देती िै, विाँ समृन्वद्ध निीं ं आ सकती।

अन्ततः ििाँ भगवान् की आराधना िोती िै, विाँ समूपूणा गृिस्थ उच्चतम ऐश्वया से आनन्वन्दत रिता िै। सवा सुख, सवा आनन्द, सवा समृन्वद्ध उस सदन में पदापाण करती िै ििाँ हनयम से भगवान् की पूिा िोती िै।

प्रातः उठ कर अपने स्वास्थ्य, शरीर, शुद्ध मन, स्वयं तथा अन्य िनों ं के कल्याण िेतु परोपकारी िीवन व्यतीत करने के हलए, शारीररक शन्वक्त के हलए प्रभु का धन्यवाद करो। सायंकाल पुनः सुहदवस के प्रसाद िेतु, हनमाल िलवायु, शीतल वायु, अच्छा स्वास्थ्य एवं शन्वक्त, सेवा के अवसर एवं परोपकार करने का अवसर प्रदान करने के हलए उस प्रभु का धन्यवाद करो। प्रहतहदन यहद प्रभु का धन्यवाद करते हुए अपने घर में प्रभु की आराधना करोगे, तो समृन्वद्ध सुहनहश्चत िै।

ििाँ भगवान् की पूिा िोती िै विाँ प्रभु साक्षात् रूप से हवद्यमान रिते िैं और ििाँ देव की सुस्पष्ट हवद्यमानता िो, विाँ तो ऐश्वया और समृन्वद्ध का किना िी क्ा िै? वि घर सबके श्रेय, आनन्द से अहभव्याप्त एवं पररपूणा िो िायेगा। हिस प्रकार प्रकाश के साथ तेि और कान्वन्त हनहश्चत िैं, उसी प्रकार से ििाँ भगवान् िै, विाँ सवा मंगल, आनन्द और समृन्वद्ध सुहनहश्चत िै। अतएव यहद आप समृद्ध िोना िािते िैं तो उपासक बनें। केवल मन्वन्दर को िी अपनी प्राथाना और पूिा का स्थान न बनायें। प्रत्येक घर भगवद्-पूिा का के ि ब िाये। प्रत्येक घर भगवद्-प्राथाना का के ि बन िाये। प्रत्येक घर भगवद्-धाम बन िाये। न्वस्त्रयााँ नम्रता, पाहतव्रत्य, पहवत्रता, गम्भीरता की प्रहतमूहता बन िायें। पररवार के हशशु एवं पुरुष न्वस्त्रयों ं को यथोहित सिान प्रदान करें और उनसे दया, सद्भावना, सदािार का व्यविार करें हिसके वे योग्य िैं। हशशु अपने बड़ों ं को सिान प्रदान करें। यहद इन हनयमों ं का पूणातया पालन हकया िाये, तो समृन्वद्ध एक स्वयंहसद्ध अवस्था बन िायेगी। ऐसे घर में तब न कोई इच्छा रिेगी, न समस्या और न िी कोई अभाव िोगा।

पूवािों ं का आत्यन्वन्तक ज्ञान यिी िै। वे किते िैं-"मनुष् का स्वभाव िी समृन्वद्ध का हनमााता िै।" बाह्यतत्त्वतोगौणिै,प्रमुखनिीं।ं

८. शन्वक्त देवी केरूप में भगवद्-आराधना

ज्योहतमाय अमर ओिन्! हदव्य सत्ता को प्रणाम ! भगवद्-कृपा से समूपूणा हवश्व में शान्वन्त ोि और समस्त मानवता पर सुख और कल्याण की वृहष्ट ोि!

पाश्चात्य देशों ंमें हिन्दू-धमा के नाम से प्रहसद्ध िमारा सनातन-धमा, ोि िीवन की प्रािीन वैहदक पद्धहत ैि, िीवन के लक्ष्य के रूप में िमें भगवद्-साक्षात्कार ारा, पाहथाव बन्ध और मृतुयु से शाश्वत मुन्वक्त को िीवन का िरम लक्ष्य बताता ैि। आध्यान्विक साक्षात्कार और शाश्वत आनन्द की यि अवस्था मोक्ष अथवा कैवल्य की उपाहध से आख्यात ैि। दु:खानुभवों ंसे हनवृहत्त और परम आनन्द से संलहक्षत यि परम सुख और शाश्वत सन्तोष की अवस्था ैि। आप िन्म-मृतुयु के बन्ध से मुक्त ोि ोिते ैिं।

इस परम लक्ष्य की प्रान्वप्त ितु अनुकूल एवं सुखावि िीवन के आदशा और आकांहक्षत व्यवस्था को भी लहक्षत करते हुए सनानत-धमा मोक्ष के अहतररक्त तीन अन्य उदे्देश्यों ंका वणान करता ैि ोि िमशः इस प्रकार ैिं: प्रथम-धमा अथाात् सच्चररत्रता । हितीय-अथा अथाात् िीवन-हनवाि के हलए सामान्य आवश्यकताओं ंकी पूहता ितु संघषा, हिसमें धमा के हनयमों ंका उल्लंघन न ोि। तृतीय-अपने हवहवध कताव्यों ंका पालन करते समय उत्पन्न अहनवाया व्यन्वक्तगत हनष्काम इच्छाओं ं की पूहता! यिाँ भी इच्छाएँ धमाादेशों ंके प्रहतकूल न ोिं।ं अतः यि स्मरणीय ैि हक मोक्ष-प्रान्वप्त की उक्त प्रहिया में सवात्र धमा का िी साम्राज्य ैि। एक सचे्चे सनातनधमी को प्रते्येक दशा में, प्रते्येक अवस्था में धमाहनष्ठ िोना िाहिए। एक सच्चा सनातनी हिन्दू वि ैि ोि एक क्षण के हलए भी स्व-िीवन के परम हदव्य लक्ष्य को हवसूमृत निीं ंकरता और सदा इसका स्मरण करते हुए अपना समस्त िीवन धमा अथवा सदािार पर आधाररत करता ैि।

बहुधा, एक सचे्चे सनातनधमी हिन्दू के समक्ष भगवद्-साक्षात्कार ारा अन्वन्तम लक्ष्य मोक्ष ोि मुख्य उदे्देश्य िोने के कारण इस प्रािीन धमा में इसकी प्रान्वप्त ितु भी स्पष्ट रूप से साधन अथवा हवहधयाँ वहणात ैिं। अनेक साधन और युन्वक्तयाँ प्रसुतुत की गयी ैिं; हकनुतु असंख्य और सवाथा पृथक् ोिते हुए भी उन्ें एक शब्द 'आराधना' के अन्तगात समाहित हकया ा सकता ैि। भगवद्-अनुकम्पा की अहभव्यन्वक्त कराने वाली 'आराधना' ारा ईश्वर-प्रान्वप्त सुलभ ैि। भगवान् के समीप उपासना िी 'आराधना' ैि। वन्य िनों ंकी अनगढ़ पत्थर अथवा पशु-पिूा से ले कर सवोच्च समाहध की अवस्था पयान्त, हिसमें परम ैितन्यावस्था में साधक मन और इन्वियों ंसे ऊपर उठ कर केवल भगवान् की िी अभ्यथाना करता ैि और इसके अन्तगात आराधना के सभी रूप और प्रकार अन्तभूात ोि ोिते ैिं। आराधना के भीतर िी आराधक और आराध्य का ैित हनहित ैि। इष्टदेव की धारणा के साथ इस आराधना-पद्धहत का साक्षात् सम्बन् ैि। हवशेषतः इसी सन्दभा में िम मातृ शन्वक्त की आराधना के उद्भव के दशान करते ैिं। अथवा दूसरे शब्दों ंमें, िगदम्बा के रूप में ईश्वर-आराधना का दशान करते ैिं।

देवी-पूिन का उद्भव

गिदम्बा के रूप में भगवान् की मनुष् के हलए हवशेष मित्ता िैं। इसके अनेक कारण िैं। प्रथमतः, हशशु रूप में मानव-प्राणी माँ से सवाप्रथम अवगत िोता िै। माँ िी सब कामनाओं ंकी पूहता करने वाली सवोपरर शन्वक्त िै और एक अवस्था-हवशेष में सवास्व वी िै। हितीयतः, इस धरती पर माँ का सम्बन् सब मनुष्-सम्बन्ों ंमें मधुरतम और प्ेरेमाप्लाहवत िै। तृतीयतः, पुरुष का पौरुष सदा एक परुषत्व और अनुशासन से बाँधा हुआ िोता िै, िब हक मातृस्वरूप अनवरत ममता, दया, पररपोषक रक्षण, सिनशीलता और क्षमा से भी आपूररत िोता िै। अतः भ्रान्त मनुष् यहद परम हपता परमािा की अपेक्षा िगद्–ननी की ओर आकहषात िोता िै तो कोई आश्चया निीं।ं सुख, शान्वन्त और क्षमा का अभ्याकांक्षी मानव हपता की ओर निीं,ं माँ की ओर उनुमुख िोता िै। कठोर अनुशासन में हपता िी रख सकता िै; हकनुतु माता से उत्किा, क्षमा और स्ेनिे आकांहक्षत िैं। एवंहवध, युगों ंसे मनुष् ने परम हदव्य सत्ता की िगज्जननी के रूप में आराधना करने की समय-बद्ध परम्परा स्थाहपत की िै।

शन्वक्त की इस आराधना में मनुष् स्वयं को स्वभावतः िी माँ का एक हशशु अनुभव करता िै। यिी भाव सार-रूप में इस पहुाँ की हवहध िै। हिस प्रकार एक हशशु माँ की आदशा देख-रेख में पूणा हवश्वास और श्रद्धा के साथ माँ के अहधक समीप िाता िै उसी प्रकार आराधक आिसमपाण-भाव और श्रद्धा से प्ेरेमाई िो कर 'माँ' की सुतुहत करता िै। इस आराधना से आराधक के व्यन्वक्तत्व में गिन रूपान्तरण िोता िै। कठोर 'अिं' हशशुिन्य आिवता में रूपान्तररत िो िाता िै। कुहटलता सरलता में पररणत िो िाती िै। स्व-प्रहतपाहदत दपा, मौन शान्वन्त का रूप धारण कर लेता िै। भय और सम्भ्रान्वन्त अभय और श्रद्धा में पररणत िोती िै। इस प्रकार देवी माँ की आराधना िोती िै।

माँ का अथा िै-प्ेरेम। माँ का अथा िै दया। माँ का अथा िै-संरक्षण और िसि देख-रेख । मन से भली-भाँहत यि दृढ़ धारणा करनी िाहिए हक माँ की आराधना का एक उतूकृष्ट आध्यान्विक स्तर िो और इस प्रकार की सब आराधनाओं ंके अन्वन्तम लक्ष्य भगवद्-साक्षात्कार की ओर अग्रसर करने में माँ प्रभावपूणा िै। आराधना की प्रहिया का लक्ष्य आपकी िेतना को िमशः देवत्व में पररणत करना िै। हदव्यानुभूहत िेतु आपको हदव्य बनना िोगा। माँ के प्ेरेम और कृपा का आह्वान करने के हलए आपको प्ेरेम का प्रकाश-पुंि बनना िोगा। हदव्यता में आरोिण करने के हलए तमस् से रिस् और रिस् से सत्त्व की ओर तथा सतत्त्व से शुद्ध सत्त्व की ओर उत्थान करना िोगा, िििाँ से हत्रगुणातीत िो कर व्यन्वक्त हदव्य स्वरूप बन िाता िै। अतः देवी माँ की सच्ची और हवहधपूवाक पूिा सवोच्च सान्वत्त्वक गुण की उच्च आध्यान्विक हवहध िै। देवी का शुद्ध भावुक (अकताा) स्वरूप यहद कठोर और दूरस्थ िै तो उसका हनिी स्वरूप कोमल, उदरस्थ, प्रगाढ़ और पूणातया समुपगम्य िै। मातृदेवी प्ेरेम-स्वरूप िै िो भक्त का हृदयाहलंगन करने के हलए भुिा फैलाये प्रतीक्षा करती िै।

देवी-पूिन के हवहवध स्वरूप

आधुहनक हिन्दू-समिा में प्रिहलत देव्याराधना के तीनि–ार हवहवध रूप िैं। शन्वक्त के कहतपय हवशेष हवभाग (के भक्त) शाक्त तन्त्रों ंमें हवहित हवहध के अनुसार भन्वक्त-भाव से देवी की आराधना करते िैं। आराधना का यि अत्यन्त कलिाक स्वरूप िै हिसमें एक हवशेष िमागत ऋत का पालन हकया िाता िै और शन्वक्त-परम्परा के अनुसार इसमें प्रत्ेयेक व्यन्वक्त को दीक्षा देनी पड़ती िै। शाक्तों ंके कहतपय अन्य हवभाग िैं, अशाक्त भी िैं िो सीि हवहधयों ंिारा पहवत्र भन्वक्त-भाव से पूिा में संलि िोते िैं। तान्वन्त्रक पूिा हवहध की अपेक्षा यि कम कलिाक िै। इसमें भक्त देवी को प्ेरेम के रूप में आवािन करने में प्रवृत्त िोते िैं।

पुनः, 'नवरात्र पूिा' के नौ हदवस पयान्त समूपूणा भारत में सब प्रकार के लोगों ंिारा देवी की आराधना की िाती िै। देश-व्याप्त इस वाहषाक पूिा में माँ का कल्याणकारी, आनन्दमयी और समृन्वद्धदाहयनी के रूप में आह्वान हकया िाता िै।

देवी-पूिन के एक अन्य स्वरूप का हवषय यिाँ देना अयुक्त न िोगा। वसुतुतः यि आराधना का अशुद्ध और अधम स्वरूप िै िो त्याज्य िै। यि िै—अन्-हवश्वास और भय से युक्त देव्याराधना ! इसके अन्तगात माँ को िोध और हिंसा से पररपूणा रौ रूप देवी माना गया िै। इसमें वि प्ेरेम की अपेक्षा दण्ड देने के भाव से आपूररत िोती िै। वसुतुतः यि देवी-पूिन निीं ंिै। यि मातृत्व-भाव की अविेलना िै। यि आराधना का तामहसक स्वरूप िै िो आराधना में पाप, भय, अत्यािार के तामहसक गुणों ंको उत्ेतेहित करता िै। अपने रौ देव को शान्त करने के हलए आराधक अन्य प्राहणयों ंकी हिंसा-रूपी कुन्वत्सत कमा करने का आश्रय लेता िै। वि प्राण लेता िै हिसका वि पुरावतान निीं ंकर सकता। इसहलए उसे प्राण–रण का कोई अहधकार निीं ंिै। अज्ञानान् आराधक यि हविार निीं ंकर सकता हक मातृ-देवी केवल मनुष् की िी निीं,ं वरन् समस्त सृहष्ट की माँ िै। मछली, खग, पशु, कीट-सब हदव्य माँ की सन्तहत िैं। सवा िीव पावन िैं। प्राण–रण पाप िै। नीहत के अनुसार यहद मनुष् की हिंसा अपराध िै तो मूक पशुओं ंकी हिंसा धमा के हवरुद्ध िै, अपराध िै। देवी के नाम पर उनकी हिंसा स्वयं भगवान् की अवज्ञा करना िै। ऐसा अपराध हदव्य अनुकम्पा की वृहष्ट निीं ंकर सकता। यि हवपहत्त के रूप में अप्रत्यक्ष पररणाम िी प्रदान करेगा। आराधना में प्ेरेम और दया के सावाभौम धमा का हवरोध निीं ंिोना िाहिए। हकसी नाम की िोड़ में हिंसा का अपराध क्षमा निीं ंिो सकता। अज्ञान और अन्-हवश्वास तो इसका अनुमोदन कर सकते िैं; पर सनातन धमा इसकी अनुमहत निीं ंदेता।

एवंहवध, शन्वक्त-आराधना का अन्वन्तम रूप वास्तव में आराधना के अन्तगात निीं ंमाना िा सकता; क्ोंहक यि आराधक को भगवान् से दूराहतदूर ले िा कर अन्ततः नरक में उसका प्रक्ेषेप करता िै। ऐसी आराधना का स्व-स्वरूप िी उपेक्षणीय िै। यि तत्काल त्याज्य िै। हितना शीघ्र आप इसका त्याग करेंगे, उतना शीघ्र िी आपका कल्याण िोगा।

मातृ-शन्वक्त के एक रूप-हवशेष से सम्बद्ध एक अतीव मित्त्वपूणा तथ्य स्मरणीय िै। अनेक अवसरों ंपर मिालक्ष्मी, मिासरस्वती और मिापावाती अथवा दुगाा आहद हवहवध स्वरूपों ंमें उसकी आराधना की िाती िै। दुगाा के रूप में मातृदेवी का आविाना अिंकार, िोध, लोभ, मोि, ईष्याा और भ्रम आहद दुगुाणों ंका हवनाश करने वाली शहक का आविान िै। ये अन्कारयुक्त अधम गुण आपके भीतर पशु का हनमााण करते िैं। मनुष् के भीतर मानो यि अपहवत्र पशुरूप िैं। आराधक से अिंकार, लोभ, मोि अनृत और घृणा से हनहमात हनम्न प्रकृहत का यज्ञ में आहुहत दे देना आकांहक्षत िै। यि सच्चा अनुष्ठान िै िो आराधक को िागृत करके उसे ईश्वर के समीप ले िाता िै।

सिानुभूहत, शान्वन्त, दया, क्षमा, सत्य और सरलता के पुष्पों ं से देवी की आराधना करो। प्रेममयी माँ के रूप में उसका अहभगमन करो। मोक्ष-रूपी सवोच्च आनन्द प्राप्त करने के हलए उसके पास िाओ। तब वि सवाशन्वक्तमान् परमाा के स्वरूप से हभन्न न िोगी और वि आपको कै वल्य मोक्ष का वरदान देगी। सनातन-धमा की हदव्य सन्तान! इस सवोच्च उपिार के हलए उसका उपगमन करो, भौहतक तुच्छ पदाथों की प्रान्वप्त िेतु निीं।ं मातृदेवी की आराधना की वास्तहवक महिमा यिी िै हक सृहष्ट के रिहयता, हवधाता, भगवान् की अपेक्षा माँ शीघ्रतर वर प्रदान करती िै। ििााँ भगवान् से न्याय अपेहक्षत िै, विााँ मातृ-शन्वक्त क्षमा और रक्षा की प्रतीक िै। इसी कारण से गिदम्बा के भक्त अपनी हवहध की प्रशंसा करते िैं।

९. गृि में योग

अब िम इस मित्त्वपूणा हवषय को लेते िैं हक सांसाररक हिया-कलापों ं में व्यस्त िोते हुए भी मनुष्हकसप्रकारपृथ्वीपरअपनेिीवनकेपरमउद्देश्यअथाात्आध्यान्विकउद्देश्यकीपूहता करसकतेिैं? क्योंकि इलौहककऔरपारलौहकिकीवनदोनों ंआपके िीविनके ऐहतिाहसक िीवन आपका बाह्य िीवन िै, िब हक पारलौहकक अथवा आध्यान्विक िीवन की न्वस्थहत आपके अन्तःकरण में िै। पुनरहप आपके आध्यान्विक िीवन की झलक बाह्यतः भी अवश्य दृहष्टगोर िोती िै। आप ििााँ भी िों,ं आपकी आध्यान्विकता साथ िोगी। आप यहद गृिस्थी में िैं और सांसाररक कमाक्षेत्र में पररश्रमी तथा व्यस्त िीवन व्यतीत कर रिे िैं तो आपका आध्यान्विक िीवन भी विी िोगा। पररन्वस्थहतयों ं में अथवा अन्तरंग में बाह्य स्पष्ट पररवतान ला कर इस आन्तररक िीवन का हनमााण निीं ं हकया िा सकता। आप बैंकु वर की अपेक्षा रोम में श्रेष्ठतर आध्यान्विक िीवन निीं ं व्यतीत कर सकते। भूहम की अपेक्षा पवात-हशखर पर रि कर आप अहधक आध्यान्विक मानव निीं ं बन सकते। भूगोल इसे पररणत निीं ं कर सकता। मात्र बाह्य रूप के पररवतान वस्तुतः और सत्यतः आपके आध्यान्विक िीवन को पररवहतात निीं ं कर सकते; क्ोंहक यि आाा का िीवन िै और आप ििााँ भी रिें अन्तराा, भगवान् को देख सकते िैं। पहवत्रतम तीथास्थानों ं में तो भगवान् िी सवात्र दृहष्टगोर िोते िैं; हकन्तु आपकी आाा यहद उसमें निीं ं िै और आप उसका उद्धार निीं ं करते तो आप आध्यान्विक क्षेत्र में कदाहप वास निीं ं कर रिे।

स्वामी रामकृष्ण परमिंस की एक िीवन-गाथा

मिहषायों ंने इस सत्य को साधकों ंके समक्ष उन्मीहलत करने का हवहवध प्रकार से प्रयत्न हकया िै। मुझे एक घटना, एक अत्यन्त रोिक कथा स्मरण िो आयी िै िो अहधक पुरानी निीं ंिै।
यि हवख्यात स्वामी हववेकानन्द के अध्याि-गुरु श्री रामकृष्ण के िीवन की िै। अपने प्रारन्वम्भक िीवन में श्री रामकृष्ण उस समय की भारत की रािधानी कोलकाता के हिन्दू-मन्वन्दर में पुरोहित

थे। यि मन्वन्दर एक तथाकहथत छोटी रानी के िारा बनाया गया था िो उस समय के राष्टरीय अहधपहत की अधांहगनी थी और हवपुल धन-सम्पन्न थी। उसने प्रिुर सम्पहत्त व्यय कर मन्वन्दर का हनमााण करवाया और उसे सम्पन्न भूहम से सुशोहभत हकया। अपार धन-सम्पहत्त और वैभव से युक्त िोने पर भी वि अत्यन्त भन्वक्तमती थी। अपनी सम्पहत्त की देख-रेख से सम्बद्ध िोने पर भी उसका िीवन आध्यान्विक था। प्रायः वि पूिा के समय मन्वन्दर िाती और देवतागार में बैठती। उस समय श्री रामकृष्ण परमिंस एक युवक पुरोहित थे। कदाहित् उनकी आयु िौबीस-पच्चीस वषा की िोगी।

इस अवसर पर भगवती गंगा-स्नान िारा पहवत्र िो कर प्रभु की शरण में ध्यानमि बैठी िोती। िब देवता की, स्तोत्रों ंिारा सुतुहत और महिमा-गान करने का हवशेष समय हुआ तो पूवा इसके हक श्री रामकृष्ण गान प्रारम्भ करते, इस आयाा ने कि- "क्ा आप अमुक गान गायेंगे?" और उन्ोंनें स्वीकारिाक उत्तर दे कर भगवती की सुतुहत प्रारम्भ की। गाते हुए अकस्मात् िी वे रुकते-से देखे गये। वे उस आयाा की ओर मुड़े और उसके पृष्ठभाग पर एक गूाँिती हुई िपत लगायी और कि- "क्ा! यिााँ भी?" बस, इतना िी दृश्य देखा गया और इसके पश्चात् उन्ोंनें पुनः गान प्रारम्भ कर हदया। इस आयाा के साथ कुछ ि हथयार-युक्त रक्षक थे िो मन्वन्दर तक उसका अनुसरण करते हुए आये थे, सब स्तन्वम्भत रि गये। कुछ भय से कन्वम्पत िोने लगे और कुछ हविार करने लगे-"अब इस व्यन्वक्त का अन्त समीप आ गया िै। कदाहित् वि उसको बन्दी बनाने की शीघ्र िी आज्ञा दें", हकनतु यि देख कर वे आश्चयािहकत िो गये हक वि आयाा अकस्मात् नम्न िो गयी और शान्वन्त से एकाग्र हित्त िो कर गीत श्रवण करने लगी-मानो हपता ने अपनी पुत्री की ताड़ना की िो। गान की समान्वप्त पर आरती का िम हुआ और आरती समाप्त िोने पर वि बिार ऐसे आयी मानो कुछ हुआ िी निीं।ं संरक्षक और कायाकताा प्रतीक्षा में थे और आश्चयाान्वित िो रि थे-"न िाने क्ा िोने वाला िै?" और प्रमुख कायाकताा ने उससे प्रश्न हकया- "कोई आज्ञा िै? िो घहटत हुआ, मैंने सब देखा; हकनतु देवतागार में पग न रख सका और कुछ भी करने में असमथा रिा।" रानी ने िंसि भाव से कि-"निीं,ं कोई आज्ञा निीं!ं" कुछ समयोपरान्त उसके िामाता ने यि बात सुनी िो उसकी ओर से मन्वन्दर का सारा प्रबन् करते थे। उसने रानी से इस सम्बन् में पूछा, तो रानी ने उत्तर हदया- "रामकृष्ण सवाथा उहित था। मैंने उसे भगवती की सुतुहत करने को कि था; क्ोंहक माँ िी विााँ पर स्थाहपत थीं।ं िब वि गा रि था, तो मैं उच्च न्यायालय में कल आने वाले सम्पहत्त के सम्बन् में व्यविार पद का हिन्तन कर रिी थी और उसके प्रहत हिन्वन्तत थी। मुझे और कोई हिन्ता न थी। मैं उसके गीत अथवा मातृदेवी का हिन्तन निीं ंकर रिी थी। ला-सूट मेरे मन को घेरे हुए था और मुझे दण्ड हमलना िाहिए था सो उसने हकया। वसुतुतः उसने तो कुछ निीं ंहकया, माँ ने हकया।" अतः वि आयाा मन्वन्दर में उपन्वस्थत िोते हुए भी मन्वन्दर में निीं,ं प्रतुयुत न्यायालय में थी। आपका अन्तःकरण िी इस बात का हनणाायक िै हक आप आध्यान्विक िीवन यापन कर रि िैं अथवा भौहतक िीवन। हिस स्थान पर आसीन िैं, वि इसका हनणाायक निीं।ं विी अन्ततः और बाह्यतः यौहगक िीवन व्यतीत करने के रिस्य का उन्मीलन करता िै।

आप अपना िीवन आध्यान्विक बनायें तो प्रते्येक वसुतु यौहगक बन िाये। पावन ग्रि भगवद्गीता में िीवन के आध्यािीकरण की हवहध अत्यन्त सुन्दर रूप से वहणात िै। हदव्य सत्ता के साथ ऐक् भाव िी योग िै और उसके प्रहत मिान् भन्वक्त-भाव से, परमािा के साथ सचे्चे पे्रम से अनवरत आन्तररक योग में व्यतीत करने पर आप कुछ भी करें, आप कुछ भी िों ंऔर हकसी भी ढंग से रि रि िों,ं आप यौहगक िीवन व्यतीत कर रि िैं; क्ोंहक आप भगवान् के साथ रि रि िैं और भीतर से आप भगवान् से अहभन्न िैं।

परमिाा के साथ अहभन्नता का ऐसा िीवन, प्रेम और भन्वक्त में सदा उसके साथ योग करने के हलए सतत प्रयत्नशील िीवन और यि िागृहत हक समूपूणा िीवन का उद्देश्य पूणातया इस योग की पूहता ि—ैयिी हदव्य िीवन िै। यिी यौहगक िीवन िै। यहद आप ितन रूप से तत्त्वतः उसके समीप पहुँिने का प्रयास कर रि िैं तो आप यौहगक िीवन व्यतीत कर रि िैं, आपके बाह्य िीवन का कुछ भी रूप क्यों न िो।

यौहगक िीवन व्यतीत करने के हलए यि भावना अत्यन्त मित्त्वपूणा िै। िीवन को आध्यान्विक बनाने के हलए यि भाव अत्यन्त अहनवाया तत्त्व िै। इसके प्रकाश में िम उन तत्त्वों की खोि कर सकते िैं हिन्िें अपने दैहनक गृिस्थ िीवन में सन्विहलत हकया िाये, तो वे िमारे िीवन के अन्तस्तल में आत्म-साक्षात्कार करने में सिायक िो सकते िैं।

मानव-िीवन के िार प्रमुख स्वरूप

हनश्चयेन िम स्वीकार करते िैं हक िीवन में िमें सवाप्रथम अपने उद्देश्य के प्रहत सिग रिना िाहिए। सदा ितन रिो हक आप क्यों िी रिे िैं। िीवन में हकस उद्देश्य की पूहता करनी िै, इसके प्रहत िागरूक रिो। यिी सवााहधक मित्त्वपूणा कृत्य िै। यि ज्ञात कर लो हक िीवन का समाहित अहभप्राय परम लक्ष्य की प्रान्वप्त के िेतु प्रत्येक क्षण का समुहित उपयोग करना िै।

िीवन के आध्यान्विक उद्देश्य के प्रहत आप पूवातः िी सिग िैं हक परमिाा में िी सच्ची शान्वन्त और सुख की अवन्वस्थहत िै, परमिाा में िी इस मत्या अन्वस्तत्व की अशुन्वद्धयों का हनराकरण िो सकता िै, परमिाा सवाशोकातीत िै और कैवल्य की अवस्था, अमरत्व, मुन्वक्त और अभय परमिाा में िी प्राप्त िो सकते िैं। यि िानते हुए आपमें पूवाशः िी आध्यान्विक िीवन व्यतीत करने की एक उत्कट और आकांक्षा िागृत कर दी गयी िै हिससे परम लक्ष्य की प्रान्वप्त यिीं और अभी इसी शरीर में की िा सके। ऐसे व्यन्वक्त के समक्ष व्यस्त गृिस्थ िीवन में दुहवधाएँ आती िैं और सबसे बड़ी बात यि िै हक इतने अहधक काया दैहनक िीवन में एकत्र िो िाते िैं हक भन्वक्त-भाव से प्राथाना एवं आराधना-रूप में आिा को अहनवाया अभ्यास करने का समय िी निीं प्रतीत िोता। यि मिानतम हवघ्न िै; हकन्तु यि अहधक गम्भीर निीं िै और न िी प्रमुख िै।

आपके सांसाररक व्याविाररक िीवन के कताव्यों की पूहता भी प्रमुख हवघ्न का कारण रूप िै। क्यों? क्योंहक िीवन की समूपूणा व्यवस्था अथा से सम्बद्ध िै और िीहवकोपािान िेतु मनुष्य को काया करना पड़ता िै। परम्परागत प्राप्त पैतृक सम्पहत्त के हदवस तो अब स्वप्न बन कर रि गये िैं। अब मनुष्य को पररश्रम करना पड़ता िै और व्याविाररक िीवन का यि श्रेष्ठ पक्ष िै। गौण पक्ष गृिस्थ िीवन िै। गृिस्थ से हदन-प्रहतहदन मनुष्य कायाक्षेत्र की ओर अग्रसर िोता िै और हदन-भर के काया की समान्वप्त के उपरान्त गृिस्थ में िी प्रत्यागमन करता िै। तृतीय पक्ष में, समाि का एक उत्तरदायी सदस्य िोते हुए समाि में मनुष्य को हवशेष उत्तरदाहयत्व हनभाने िोते िैं और क्लब िाना, हमत्रों से व्यविार करना आहद। अन्ततः प्रत्येक मनुष्य का अपना व्यन्वक्तगत आन्विक िीवन िोता िै।

अपना व्यन्वक्तगत िीवन आधार िै। आपके िीवन का अपना व्यन्वक्तगत पक्ष आपके हलए सवााहधक मित्त्वपूणा िै। उसके पश्चात् पाररवाररक अथवा गृिस्थ िीवन िै हिसमें पहत-पत्नी, माता-हपता और सन्तान, भाई-बिन आहद के अनेक सम्बन्ध िैं। तदुपरान्त िै-व्यावसाहयक िीवन। यि

व्यन्वक्तगत और पाररवाररक िीवन की अपेक्षा अहधक मित्त्वपूणा िै। वसुतुतः धन की दृहष्ट से अपरिरिाया िोते हुए भी इसका मित्त्व शून्यवत् िै। व्यावसाहयक िीवन में प्रवेश करना आवश्यक िै;
हकनुतु व्यन्वक्त के आध्यान्विक िीवन में इसका कोई हवशेष मित्त्व निीं ंिै। हकनुतु वध्यापुरुष (Hangman) और हमहलटरी में काम करने वाले इसमें अपवाद िैं हिनका काया मनुष्ों ंका प्राणान्त करना िै और इसके पश्चात् गम्भीर आध्यान्विक और नैहतक समस्याओं ंका सृिन करना िोता िै।
हकनुतु अहधकांश िनता के हलए व्यावसाहयक पक्ष का िीवन के आध्यान्विक और नैहतक िीवन पर कुछ हवशेष प्रभाव निीं ंपड़ता ।

अधुना, मनुष्-िीवन के हिन िार प्रहतरूपों ंका हववरण हदया गया िै, उनमें से िमें यि कैसे हवश्वास िो हक आध्यान्विक आदशा को िी प्रथम स्थान क्ों ंहदया गया िै?

हववाि की पहवत्रता

गृिन्वस्थयों ंको क्षण-भर के हलए भी निीं ंभूलना िाहिए हक पाहणग्रिण पहवत्र संस्कार िै। हववाहित िीवन की पहवत्रता की अनुभूहत इसके पूणात्व और पूणा गम्भीरता में करनी िाहिए। हववाि एक संस्कार िै। यि मात्र दो शरीरों ंका संयोग निीं ंिै। यि तो इसका सबसे कम मित्त्वपूणा अंग िै। पहत-पत्नी को यि निीं ंसोिना िाहिए हक उनके पाहथाव िीवन से ऊपर कोई प्ेरम िी निीं ंिै। इससे उतृकृष्टतर प्ेरम भी िै। सृहष्ट के एक रिस्यपूणा हवधान के अन्तगात हववाि दो आिाओं ंको ईश्वर की ओर से िीवन-रूपी इस हवशाल सूत्र में बाँधने के हलए उसके सत्ता-रूप हवशाल स्रोत में लाना िै ििााँ असंख्य कोहट आिाएँ आध्यान्विक उद्भव के व्यन्वक्तगत क्ेषेत्रों ंमें हदव्यता की ओर िाने के हलए हविरण कर रिी िैं। भगवान् के आशीवााद से, ईश्वर की इच्छा से और इस वैहश्वक िीवन को हनयन्वन्त्रत करने वाले हनयमों ंके िारा दो आिाओं ंका संयोग हकया िाता िै। हववाि का यिी अथा िै।

इन दो आिाओं ंको भगवान् ने इसहलए एक सूत्र में हनबद्ध हकया िै हक वे मित्त्वपूणा प्रहिया को कायाान्वित कर सकें और वि प्रहिया िै-दोनों ंका आध्यान्विक ज्ञान को परस्पर हवहनमय करना। पहत-पत्नी िो-कुछ धनािान करते िैं, ज्ञान प्राप्त करते िैं और िो भी उनका अध्याि-बल िै, उन्ें परस्पर आदान-प्रदान करना िै। पहत को अपनी पत्नी के आध्यान्विक िीवन को और पत्नी को पहत के आध्यान्विक िीवन को समृद्ध बनाना िै और दोनों ंको हदव्य बोध की परम प्रान्वप्त िेतु साथ-साथ आगे बढ़ना िै। हववाहित िीवन का सच्चा और वास्तहवक उद्देश्य यिी िै। हववाि पहवत्र संस्कार िै। इसे साधारण रूप में निीं ंलेना िाहिए। इसके प्रहत अहशष् भाव निीं ंरखना िाहिए। हववाि एक सन्वन् िै हिसका उद्देश्य शारीररक उपभोग से किीं बढ़ कर िै, सवााहधक मित्त्वपूणा उद्देश्य सन्तानोत्पहत्त से भी किीं ंअहधक मित्वपूणा िै (यद्यहप एक सीमा तक हववाि का एक उद्देश्य यि भी िै)। पहत-पत्नी की सन्तहत भी आध्यान्विक िोनी िाहिए; क्ोंहक वे भूतल पर अवतररत अन्य आिाएँ िैं िो अपने उद्देश्य के प्रयोिन की पूहता िेतु आयी िैं। अतः यि पहत-पत्नी का पावन धमा िै हक वे सन्तहत के रूप में अवतररत इन आिाओं ंको आदशा गृि तथा समुहित प्रारन्वम्भक हशक्षा प्रदान करें। हशशु यावत्पयान्त बड़े िो कर संसार में बािर निीं ंहनकलते, तावत्पयान्त उन्ें संरक्षण में रखना अहनवाया िै। हशशुओं ंका संवधान और पोषण उनकी अपनी आध्यान्विक प्रकृहत और आध्यान्विक उद्भव उनके अपने संहित कमों के अनुसार िोगा। पुनरहप, माता-हपता अपने िीवन से अपनी सन्तहत को प्रारन्वम्भक आध्यान्विक हवश्ेलेषण िेतु तब तक पयााप्त सिायता

कर सकते िैं, िब तक वे ऐसी अवस्था को प्राप्त निीं ंिो िाते हक वे अपने आध्यान्विक हवकास का स्वयं ध्यान रख सकें। यहद बाल्यावस्था में िी उनके मन्वस्तष्क में पुष्ट आध्यान्विक हविारों ंका अध्यारोिण हकया िाये तो आने वाले समय में संस्कार अवश्यमेव पररसुफुहटत िोंगे और सन्तहत के हलए परम सुखद िोंगे।

हववाि िोने तक सन्तान को ब्रह्मिया व्रत का पालन कराना आवश्यक िै, अतएव पहत-पत्नी को स्वयं दृढ़ता से ब्रह्मिया का पालन करना िाहिए और यि सनुतुहलत वैवाहिक सम्बन् के रूप में िीना िाहिए। वैवाहिक िीवन आि-संयम पर आधाररत िोना िाहिए, आसन्वक्त पर निीं।ं पहत को पत्नीव्रत एवं पत्नी को पाहतव्रत्य का पालन करना िाहिए, पत्नी का हकसी अन्य पुरुष से सम्बन् निीं ं िीना िाहिए। उसे पर-पुरुष का हविार भी निीं ंकरना िाहिए, प्रतुयुत उसकी आसन्वक्त अपने पहत में िी िोनी िाहिए। अन्य पुरुष का हविार उसके मन में भूल से भी न आये। समूपूणा मानवता उसके हलए अपनी सन्तान के समान िो। वि िगज्जननी िै। राम की भाँहत पहत को एकपत्नी-व्रत धारण करना िाहिए हिसका अहभप्राय िै हक पर-स्त्री का हविार उसके मन में कदाहप प्रवेश न करे। उसके हलए एक स्त्री िी उसकी पत्नी िै और उनके हववाि-सम्बन् पहवत्र िैं।

इस प्रकार से समूपूणा पाररवाररक व्यवस्था पहवत्र और धाहमाक बन िाती िै और िीवन का आन्तररक िीवन हनहवाघ्न आगे बढ़ता िै। िीव के बाह्य िीवन में कोई ऐसा तत्त्व निीं ंिै िो आध्यान्विक िीवन को िाहन पहुँिाये। बाह्य िीवन के अन्तगात पाररवाररक अथवा व्यन्वक्तगत िीवन में कोई ऐसा तत्त्व निीं ंिै िो आध्यान्विक िीवन में बाधा िाले अथवा उस पर वार करे।

एवंहवध, पहत-पत्नी दोनों ंपूणा एकता से साथ-साथ िलते िैं और उनके िीवन, बाह्य गहतहवहध और आन्तररक प्राथाना-भाव के दो पक्षों ंपर सवार िेतन परमाि की आत्यन्वन्तक आनन्दावस्था भगवद्-साक्षात्कार की ओर अग्रसर िोते िैं। वे ििाँ भी रिें, उनके पाररवाररक तथा हनिी िीवन में परम आनन्द का वास िोता िै।

गृि-एक पहवत्र स्थान

गृि को पावन स्थान के रूप में देखना िाहिए। आपके दैहनक व्यस्त िीवन में िर प्रकार की भावुकताऔरअश्रान्तकमाण्यतामेंसामंस्यिलानेकेहलएगृिएकसमीकरणतत्त्विै।हिस क्षण आपगृित्यागकरव्यावसाहयककमािेतुबािरिातेिैं,आपकासमूपूणामन,आपकासमस्त व्यन्वक्तत्व बहिमुाखी िो िाता िै। आपको कमाशील िोना पड़ता िै। इस संसार के पदाथों की ओर एकाग्रहित्त िोना पड़ता िै, इसहलए आपकी सूमृहत हवलुप्त िो िाती िै। आप अपने केि से दूर पहुँिातेिैं।हिसके कारणईश्वरके साथआपकीआभ्यन्तरआध्यान्विकसहन्नहधका,दैहनक व्यावसाहयक कमा में रत िोने के कारण पूणातया लोप िो िाता िै। अब घर वापस आने पर तो गृिस्थ िीवन एक प्रभावपूणा समीकरण तत्त्व िोना िाहिए। अपने गृि में आप 'आि-केन्वित' िैं, समाहित िैं, भगवान् में न्वस्थत िैं। अतः गृि का समस्त वातावरण ईश्वर की हवद्यमानता के भाव से पररपूणा िोना िाहिए। गृि के प्रत्येक कोण में आपको प्रभु की हवद्यमानता का आभास करना िाहिए। एक ऐसा स्थान िो, ििाँ प्रवेश करते िी आपका मन, िो व्यावसाहयक, लौहकक कताव्यों ं के कारण प्रसभतः बहिमुाख िो गया था, पुनः िीवाि में आवहतात िो िाये, भगवान् में हवश्राम और शान्वन्त का अनुभव करने लगे। भगवान् िी घर का प्रमुख िोना िाहिए। आप ऐसा अनुभव न

करें-"यि घर मेरा ि ै, यि बाँगला मेरा ि ै, प्रतुयुत यि भगवान् का घर ि ै, यिााँ ि ंमें हवश्राम की सुहवधा ि ै और मुझे यिााँ मोक्ष के हलए काया करना ि ै।" पहत-पत्नी दोनों ं का यिी भाव ि ोना ि ाहिए। बच्चों ं का उत्थान भी इसी भाव में ि ोना ि ाहिए।

घर का वातावरण अश्लील निीं ं बनाना ि ाहिए। घर एक ऐसा स्थान निीं ं ि ोना ि ाहिए ि ो एक प्रकार से हदखावा ि ो, ििााँ आप अपनी समृन्वद्ध, उच्चतर आस्वादों ं अथवा सम्पन्नता का दूसरों ं को हदखावा कर सकें; प्रतुयुत इसका अनुष्ठान सरल एवं अनुग्रिपूणा ढंग से ि ोना ि ाहिए ि ो नम्रता से अलंकृत प्राकृहतक आध्यान्विकता से युक्त ि ो और हिसमें इस ि ागृहत-रूप वरदान ि ेतु प्रभु का धन्यवाद हकया गया ि ो। गृि में प्रापंहिक कुछ भी निीं ं ि ोना ि ाहिए। घर में सब-कुछ आध्यान्विक िोना ि ाहिए, यौहगक ि ोना ि ाहिए। आपके पररवेश में पयााप्त भौहतकता ि ै, पयााप्त हवस्मरणशीलता और भगवान् के प्रहत असावधानी ि ै। अतः आप भी उसमें सन्विहलत ि ो कर घर के वातावरण को दूहषत न करें। घर में भगवान् से सम्बन् रखें। घर के पररवेश का प्रतेयेक कण पहवत्रता से पूणा ि ो और घर के वातावरण को बनाये रखने में यथाशन्वक्त प्रयास करें। इसे पहवत्र रखें। शुद्ध रखें। सदा अनुभव करें हक घर ि ी एक ऐसा स्थान ि ै ििााँ आप भगवान् के अत्यन्त समीप पहुाँि सकते ि ैं।

हशशुओं ं का आध्यान्विक पथ-प्रदशान

हशशु-हशक्षण दूसरा मित्त्वपूणा काया ि ै। माता-हपता के हलए घर एक मिान् और दुभार (भारी) उत्तरदाहयत्व ि ै। इन आिाओं ं के आप केवल संरक्षक ि ैं, उनके साथ आपका कोई हिरस्थायी सम्बन् निीं ं ि ै। प्रभु ि ारा आपको सौंपें गये बच्चों ं के साथ आपको उस अल्पकाल में ि ी उनका ि ीवन और अहधक ज्योहतमाय बनाने का प्रयास करना ि ाहिए हितना काल वे आपके संसगा में व्यतीत करते ि ैं। इसी उद्देश्य से वे आपके पास आये ि ैं। अतः हशशु का समुहित हशक्षण मिान् कताव्यों ं में से एक ि ै। और यहद यि सब इस भाव से हकया ि ाये हक आपको प्रभु की ि ी सन्तहत को हशक्षा देने का सौभाग्य प्राप्त हुआ ि ै तो हनि सन्तहत के प्रहत आप ि ो कुछ भी करते ि ैं, वि आपके कमायोग का अंग बन ि ाता ि ै। आपके अपने आध्यान्विक उन्मीलन का अंग बन ि ाता ि ै; क्ोंहक अपने आदशा ि ीवन ि ारा उन्ें आध्यान्विक प्ेरेरणा, आध्यान्विक ि ीवन प्रदान करने से आप प्रभु के ि ीवन में अंश-भागी बन ि ाते ि ैं; क्ोंहक आप कमायोग के मिान् संवाद की पूहता करते िैं। दृष्टान्तरूपेण-अनासक्त हनष्काम सेवा, हृदय में केवल प्ेरेम-भाव और परोपकार की भावना। यहद आप उन्ें शाश्वत कल्याण के पथ की ओर अग्रसर करें तो यि मिानतम वरदान ि ै ि ो इस भूतल पर एक मनुष् दूसरे मनुष् को प्रदान कर सकता ि ै।

हशशु अनुकारक ि ोते ि ैं। अतएव उन पर सबसे बड़ी दान-वृहष्ट स्वकीय दृष्टान्त ि ारा प्ेरेरणा की दान-वृहष्ट ि ै। यि आपका परम कताव्य ि ै। घर में माता-हपता को आदशा बनना ि ोगा। सब पररन्वस्थहतयों ं में उनकी वाणी, उनके कमा और परस्पर आिार-व्यविार, उनका ि ररत्र, पड़ोसी के सम्बन् में उनका व्यविार, उनका सामान्य व्यविार-यहद वे सब तथ्य आदशा और गुणों ं पर आधाररत तथा नीहत की दृहष्ट से पररपूणा ि ैं तो उन्ें अपनी सन्तान को अन्य हंकंहिदहप प्रदान निीं ं करना ि ै। माता-हपता के प्रभाव के प्रकाश में तप कर हशशु अपना सवास्व हशक्षण प्राप्त कर लेते िैं। यि मिान् गृि-योग ि ै। हशशुओं ं को आदशा वातावरण और आदशा दृष्टान्त प्रदान करने के हलए उन्ें देने योग्य हकसी भी अन्य वसुतु–िैसे पोशाक, अच्छी हशक्षा-आहद से यि किीं ं अहधक मूल्यवान् ि ै; क्ोंहक ये वसुतुएाँ तो आपकी छत्रछाया में पल रिी इन आिाओं ं के केवल बाह्य

स्वरूप का स्पशा करती िैं। हशशुओं ंके हलए 'अत्यन्त शीघ्र िी प्रारम्भ' नामक कोई वसुतु निीं ंिै। एक वषा की आयु से िी वे हशक्षण प्राप्त कर सकते िैं। आधुहनक नाररयााँ बच्चों ंको अनुशाहसत
रखने का गवा करती िैं। तीन मास के बचे्चे के हलए माताएाँ उद्घोषणाएाँ करती िैं- "आि! वि िानती िै, उसे अपना भोिन कब मााँगना िै। हनधााररत समय से पूवा हिल्लाती निीं।ं वि सब-कुछ
िानती िै, कब हिल्लाना िै और कब निीं;ं भोिन कब स्वीकार करना िै और कब निीं।ं और
यहद यि समय से पूवा िी दीदी िारा हदया िाता िै तो वि अस्वीकार कर देगी। आप िानते िैं,
इसे हशक्षण हदया गया िै।" िब आप भोिन की आदतों ंके हलए हशशु को हशक्षण देने पर इतना गवा करती िैं, तो प्रारम्भ से िी आप आध्यान्विक क्षेत्र में भी उनका हशक्षण प्रारम्भ क्ों ंनिीं ंकर देतीं?ं आप उन्ें िन्म से पूवा िी हशहक्षत कर सकती िैं। गभा में िी आप इन हशशुओं ंको धाहमाक
हविार, प्रेरणाप्रद आध्यान्विक तरंगें, भगवान् के प्रहत आध्यान्विक हविार, प्राथाना और प्रेम के प्रहत भावनाएाँ प्रेररत कर सकती िैं। तब िन्म से पूवा िी हशशु उस स्वभाव के अंश को ग्रिण कर
लेगा। इस प्रकार से प्रारम्भ से िी आप हशशुओं ंको कल्याणकारी रूप में प्रभाहवत कर सकते िैं।

हशशु को पररवार की प्राथाना को देखने का अवसर दो। ऐसा प्राथाना में समूपूणा पररवार
एकत्र िो और यहद कोई अहतहथ पररवार में रि रिा िो तो उसे भी प्राथाना में सन्विहलत करो।
ऐसी पूिा और भन्वक्त के हलए प्रातः- सायं हनयत समय िो। इस प्राथाना के समय से पूवा हदनियाा
प्रारम्भ निीं ंिोनी िाहिए। इस समय की सृहष्ट आपके िाथ में िै। यि शीघ्र सोने में िै, दूरदशान
की संलिता में निीं।ं यि किना अहनवाया िोगा हक हशशुओं ंका आध्यान्विक िीवन अहधकांशतया
माता-हपता की असावधानी के कारण नष्ट िो रिा िै। माता-हपता कभी ध्यान निीं ंरखते हक हशशु
क्ा कर रिे िैं िब तक हक वे उन्ें तंग न करने लगें। यिी तो वे िािते िैं। वे निीं ंिािते हक
हशशु उसे बाहधत करें। यहद वे अपने बच्चों ंिारा बाहधत िोना भी निीं ंिािते, उनका ध्यान रि
रखना िािते, बच्चों ंके हशक्षण का उत्तरदाहयत्व कन्ों ंपर निीं ंलेना िािते, तो हम उन्ोंनें बच्चों ं
को िन्म क्ों ंहदया? उन्ें तो हशशु को िन्म िी निीं ंदेना िाहिए था। आि-संयम करना िी
उनके हलए हितकर था। लोगों ंको िाहिए हक पाहणग्रिण-संस्कार करें और ब्रह्मिया का पालन करें।
हशशु को िन्म न दें। हशशु को िन्म देना और उसके हवकास के प्रहत उपेक्षा करना-हवशेषतया
उसके नैहतक और आध्यान्विक हवकास के प्रहत, इससे बढ़ कर कोई पाप निीं ंिै; क्ोंहक ऐसे
माता-हपता ने एक 'हवश्वास' के साथ हवश्वासघात हकया िै। अपने िी संकल्प से उन्ोंनें हवश्वास को
न्मि हदया और उसके साथ हवश्वासघात हकया। ऐसा निीं ंकरना िाहिए। कमा-हनयम के अनुसार
प्रहतफल हनहश्चत िै।

आधुहनक पररवार में आप क्ा देखते िैं? अहधकांश बचे्चे स्वयं िी व्यसनों ंका संवधान करते
िैं। वे माता-हपता से निीं,ं प्रतुयुत दूरदशान के हित्रपट पर से इन दुगुाणों ंको ग्रिण करते िैं। यि
उनकी आिाओं ंको कलुहषत करने के समान िै। यि उन्ें हित्रपट पर झलकते हित्रों ंके िक्कर
में िालने का दुव्यासन िै और उनका व्यन्वक्तगत अन्वस्तत्व पूणातया नष्ट करने का साधन िै। तब
उनके पास हकसी अन्य काया के हलए समय निीं ंरिता। वे सदा दूरदशान से िी अहभमन्वन्त्रत रिते
िैं।

गृिस्थी केहलए आध्यान्विक हदनियाा

प्रत्येक गृस्थी की एक आदशा हदनियाा िोनी िाहिए। गृस्थ–ीवन को ऐसे िी निीं ंछोड़ देना िाहिए। इसमें अवधान अहनवाया िै। अनपेहक्षत घटनाएँ िो प्रहतहदन िोती िैं िैसे-आगनुतुक का आगमन, टेलीफोन, हकसी के साथ बिार िाने का हनमन्त्रण आहद, इन सबके अहतररक्त आपका एक मान्य हनयहमत भौहतक कायिम िोना िाहिए, दैनन्वन्दन िीवन के हलए एक मौहलक पररहशष्ट ीिनिा िाहिए हिसमें प्रातः-सायं एक-एक घण्टा प्राथाना की वेला भी िो। प्राथाना की वेला में शास्त्राध्ययन, धाहमाक और प्ेरेरणाप्रद पुस्तकों ंका पठन, कुछ क्षण शान्त, अन्तमुाख ध्यान, कुछ हमनट की वास्तहवक पररसुफुहटत प्ेरेरणादायी प्राथाना समाहवष्ट िो। प्राथाना स्ेवेच्छानुरूप भी िो सकती ैिं। आवश्यक निीं ंहक यि हकसी पुस्तक में से ली गयी िो। अथवा यि दोनों ंप्रकार से िो सकती ैिं।

क्योंहंक कभी-कभी अत्यन्त प्ेरेरणाप्रद छोटी प्राथाना, हकसी संवाताा अथवा अन्य पुस्तकों ंसे प्राप्त िो िाती िै। बच्चों ंका हशक्षण भी इसी भााँहत िोना िाहिए।

बाह्य पूिा का भी कुछ वास्तहवक अनुष्ठान िोना िाहिए। पुनरहप, िम सदेि प्राणी िैं और मिें दिे को भी भन्वक्त में हियाशील करना वांहछत िै। बत्ती िला कर सुगन्वन्त धूप आहद िलाओ, इष्टदेव को प्रणाम करो, सांहिल अनुनय करो; प्राथाना करो हक वि आपको ज्योहतमाय बना दे, आपका हृदय शील गुणों ंसे भर दे, आपके हृदय में हदव्य प्ेरेम, सान्वत्त्वकता और हनष्काम भाव की गंगा प्रवाहित कर दे और तत्पश्चात् घुटनों ंके बल निी झुक कर प्रणाम करो, झुको, मस्तक झुकाओ, एवंहवध आपको ईश्वर की हवद्यमानता के समक्ष िीवाा को नम्र बनाना िै। शरीर का घुटनों ंके बल झुकना, दण्डवत् करना और अपने को हवनीत करना आहद अल्प हियाओं ंका मन के ऊपर शुद्ध प्रभाव पड़ता िै। शरीर की इन प्रहतहियाओं ंका मन के ऊपर और मन का अन्तराा के ऊपर िोने वाले प्रभाव से िम पूणातया हनरपेक्ष निीं ंिो सकते। अतएव, प्रत्ययाा आपको एक घण्टा हनयत करना िाहिए। िब आप अपने अन्वस्तत्व के सभी पक्षों ंको हियाशील कर सकें–ैसे प्राथाना में शरीर, हृदय और भावों ंको; अध्ययन में मन और बुन्वद्ध, मनन और प्रश्न-"मैं कौन हाँ", अन्तः- ध्यान, मौन, अन्तमुाखता और ध्यान में आाा को हियाशील करना।

पररवार के सभी सदस्यों ंका हनिी पूिा-स्थान हनयत िोना िाहिए। माता का एक कोने में अपना स्थान िोना िाहिए, िािाँ वि अपनी छोटी-सी प्राथाना, भगवान् से छोटा-सा वाताालाप, पथ-प्रदशान िेतु प्राथाना और घहनष्ठ संसगा स्थाहपत कर सके। एवंहवध, पहत का भी एक हनहश्चत स्थान ीिनिा िाहिए और यहद ऐसा सम्भव न िो, तो कम-से-कम उसके पास अपने हलए कुछ समय ीिनिा िाहिए, िब वि हवधाता के साथ व्यन्वक्तगत रूप से संवाद कर सके। प्रारम्भ से िी बच्चों ंको अपना-अपना स्थान ग्रिण करने के हलए प्रहशहक्षत करना िाहिए। हिस प्रकार उनके न्वखलौनों ंके हलए कोण हनयत रिता िै और हितीय उनकी पुस्तकों ंके हलए तथा अन्य उनके हमत्रों ंके हलए इसी प्रकार सवोच्च अन्वस्तत्व के साथ सम्भाषण िेतु भी उनका एक पृथक् स्थान िोना िाहिए। यहद शैशवकाल से िी यि स्वभाव बना हलया िाता िै, तो पश्चात्काल में वे अपना स्वतन्त्र आध्यान्विक ीिवन बनाने में समथा िो िायेंगे।

हियाशील आध्यान्विकता-भगवद्- स्मरण

समूपूणा गृि में कुछ ऐसे बाह्य हिह्न रखने िाहिए िो भगवान् का स्मरण कराते रिें।
कदाहित् वे आवेहष्ठत आदशा वाक् िों ंिैसे-"सवा िीवन पहवत्र िै", "ईश्वर यिीं ंअभी आपके साथ िै", "अचे्छे बनो, अच्छा करो", "दयालु बनो, पहवत्र बनो, सत्य बोलो", "हकसी की भावनाओं ं
को आघात न पहुँिाओ", "सब प्राहणयो में भगवद्-दशान करो", "सत्य भगवान् िै", "प्रे्रेम भगवान् िै", आहद। हित्र भी टाँगने िाहिए। व्यवसाय िेतु बािर िाने से पूवा प्रहतहदन गृिस्थी को
पाँि हमनट तक प्राथाना करनी िाहिए- "िे प्रभु, आपके इस आनन्दमय धाम से, ििाँ मुझे अपने
हदन व्यतीत करने का सौभाग्य प्राप्त हुआ िै, मैं कायारत िो कर शारीररक कृत्यों ंिारा आपकी उपासना करने बािर िा रिा हाँ। मैं शरीर और मन से िो भी काया करूँ, उसे आप पूिा-रूप
में, कमायोग-रूप में, सशक्त प्राथाना के रूप में स्वीकार करें।" यि छोटी-सी प्राथाना बोलने के
उपरान्त िी गृिस्थी को घर से बािर पग रखना िाहिए।

कायाालय पहुँिने पर आपको उपासना-भाव ऐसा करना िाहिए। आप से्टेनो-टाइहपस्ट िों,ं
हविेता िों ंअथवा औषध-भण्डार के सिायक िों,ं हिहकत्सक िों,ं वकील िों ंअथवा हवद्यालय के
अध्यापक िों,ं बढ़ई िों,ं हमस्त्री िों,ं कुछ भी िों,ं आप हिस स्थान पर काया अथवा व्यवसाय िेतु
प्रहतहदन िाते िैं, वि स्थान आपके हलए भगवान् का पहवत्र मन्वन्दर िोना िाहिए और आपका काया
उस सवाव्यापक सत्ता को अहपात िोनांहिल िो िो घर में िै, भीतर िै, सवात्र िै और िो आपके
कायाालय में भी हवद्यमान िै।

यहद आप दुकानदार िैं, तो धनिािान पर आपको ईश्वर के साथ काया करना िाहिए।
आपको ऐसा अनुभव िो हक ईश्वर आपके साथ काया कर रिे िैं और यदा-कदा, लगभग घणे्टे में
एक बार, आपको यि भाव पुनः िागृत करना िाहिए। यि समरूप और यन्त्रवत् निीं ंिोना िाहिए
और न िी कुन्वित िोना िाहिए। भाव को पुनः िागृत इस प्रकार करना िाहिए- "िे प्रभु, इस
काया को अपनी िोना मान कर स्वीकार करो। सवा महिमा आपकी िै। आपकी िी कृपा से मैं
काया कर रिा हाँ। मैं आपको यि कमा समहपात करता हाँ िैसे समाहध पर पुष्प अहपात हकये िाते
िैं।"

यहद आप बन्दी-गृि में काया करते िैं अथवा आप वकील िैं और मानो 'तलवार की धार' पर काया करना पड़ता िै, तो यि करना अत्यन्त कहठन िै। वकील बन कर तो असत्य न बोलना अत्यन्त कहठन िै, रक्षापुरुष (हसपािी) िो कर ररश्वत न लेना कहठन िै। ऐसे कायों में लोग दया के पात्र िैं; क्ोंहक वे मनुष्-िीवन-रूपी अमूल्य वसु्तु को व्यथा खो रिे िैं। वे स्वयं भी अत्यन्त दुभााग्यशाली िैं; क्ोंहक वे ऐसे िाल में बंध िाते िैं ििाँ वे इच्छा न िोते हुए भी अनैहतक, अधाहमाक कृत्य करते िैं। पुण्यिान् आध्यान्विक साधक को इन व्यवसायों ंका पररत्याग कर देना िाहिए। अन्यथा आपको अत्यन्त सावधानी से और भगवान् के प्रहत भन्वक्तवत् िो कर उसे हनरन्तर प्राथाना करते हुए कायारत रिना िाहिए हक वि आपको सुपथगामी बनाये। पूिा में सवास्व भगवान् को िी अपाण करना िोता िै और पूिा दूहषत निीं ंिो सकती, कपट-भाव से युक्त निीं ं िो सकती, अशुद्ध निीं ंिो सकती; अतः आपके िीवन को अनुशाहसत करने वाला एक िी हनयम िोना िाहिए हक यि हनष्कपट और सत्य पर आधाररत िो। आपकी सवा हियाएँ सत्य, ईमानदारी और पहवत्रता पर आधाररत िोनी िाहिए। तब वे िी हियाएं भन्वक्त-भाव से भगवान् को समहपात हकये िाने पर योग बन िाती िैं। वे किीं ंभी योग बन िायेंगी-पेररस िो या लन्दन, नूयूयाका िो या वैनुकुवर। समय अथवा युग हिसमें आप वास कर रिे िैं, बीसवीं ंशताब्दी िो अथवा पच्चीसवीं,ं इसका हवशेष मित्त्व निीं।ं हिस स्थान पर आपका वास िै वि पूवा िो अथवा पहश्चम, इसका भी

बहुत कम मित्व िै। मित्त्व इस बात का िै हक आप सब कायों को पूिा की दृहष्ट से लें और ध्यान रखें हक आपके सवा कमा सदिाार, सत्य और पहवत्रता के हनयमों ंपर आधाररत िों।ं एवंहवध आपका समूपूणा िीवन, आपका व्यन्क्तगत िीवन, आपका गृिस्थ–िीवन और कायाालय का व्यावसाहयक िीवन योग के भाव से व्याप्त िो िाता िै।

भिोन की वेला में मौन आन्तररक प्राथाना और अन्तध्याान के हलए पन्दरि हमनट खिींने का प्रयास करो। अपने-आपसे दूर िो िाओ। यहद ऐसा करने में आप संकिो अनुभव करते िो, तो किीं ंएक ओर आसनस्थ िो कर समिाार-पत्र पढ़ने का बिाना बना कर समिाार-पत्र की ओट में उन क्षणों ंमें भगवान् पर ध्यान करो अथवा एक झपकी (स्वल्प हनिा) लेने का व्यपदेश (बिाना) करो। नेत्र बन्द करो और ध्यान में उतरने का यत्न करो। परन्तु वास्तव में हनिा न करो। पूणातया भगवान् पर एकहनष्ठ िोते हुए संसार को हवसूमृत करो। िीवन, काया, शरीर आहद सवास्व उस क्षण के हलए हवसूमृत कर दो। यि एक शन्क्तपूणा प्रहिया िै। यहद आप अपने अन्तस्तम अन्वस्तत्व में यदा-कदा िुबकी लगायें-हदन में बीस बार, प्रत्येक आधा घण्टे में एक बार और वि एक हमनट के हलए भी िो तो पयााप्त िै। यि िीवन को रूपान्तररत करने की एक मिान प्रहिया िै। यि सशक्त आध्यान्विकता िै और िो रूपान्तरण आयेगा, उसमें आप हकसी भी ध्यानस्थ यहत से आध्यान्विक पररवतान में कम न िोंगें; क्योंहक आपका काया उस यहत के काया से किीं ंअहधक दुष्कर िै। उसे तो सब समुहित सुहवधाएँ प्राप्त िैं। इसहलए उसके हलए ध्यानस्थ िोना स्वाभाहवक और सरल िै; हकन्तु सब-कुछ आपके हवपरीत िोते हुए–ब समूपूणा वातावरण, समूपूणा पररसर, सभी तत्त्व िो आपके िीवन के हनमााता िैं, सवाथा भौहतक िों,ं बाह्यगत िों ंऔर स्थूल रूप से प्रापंहिक िों–और यहद इन सबके मध्य में आप क्षण-भर के हलए अन्तमुाख िोने का हविार करते िैं, तो आपका ईश्वर-प्रेम का लक्षण इतना सत्य और गाढ़तः यथाथा िोगा हक उसकी फल-प्रान्वप्त दश-गुहणत, शत-गुहणत िोगी। अतः अपने व्यस्त हदवस में समय-समय पर गिन और अनन्यमनस्क भगवद्-हिन्तन िेतु कहतपय क्षण हनकालने का प्रयास करें। यथासम्भव प्रत्येक वस्तु को भगवान के साथ सम्बद्ध करें। िो कुछ भी करें, प्रभु-प्रेम में करें और अपने कमों में तथा कमााँ के िारा उससे सम्भाषण करने का प्रयास करें।

आप यहद िलपान-गृि में सेवक िैं, तो सेवा के समय आदेश देने वाले मनुष् में ईश्वर के दशान करें और पूिा-भाव से उसे भिोन दें मानो आप भगवान् को भेंट िढ़ा रिे िों।ं उस समय के हलए ग्रािक की मेि आपका पूिा-स्थल बन िाये। इस प्रकार से आपकी प्रत्येक हिया भगवद्-हिन्तन से सम्बद्ध िो और आपका हृदय भन्वक्त से भरपूर िो (इसे भावुकता की भ्रान्वन्त में निीं ं लेना िै, प्रत्युत यि पूिा-भाव की वास्तहवक न्वस्थर अवस्था को प्रहतपाहदत करती िै। हनबालता निीं,ं बल िी सच्ची भन्वक्त का लक्षण िै)।

फैशन का अहभशाप

इतनासब करते हुए सादा िीवन व्यतीत करें। सरल िीवन में िी मन न्वस्थरता से सुपथ पर िलतीै।यहद िीवन नानाथाक िै, असरल िै और हवषय-संग्रि की भावन से पूणा िै तो मन हवहक्षप्तऔरअसंहृत िोने लगता िै। सरल िीवन व्यतीत करें औ अपने भौहतक अन्वस्तत्व, शरीर, सज्जा,सौन्दयाएवं पोशाक की ओर अहधक ध्या न दें।

यि एक िसि सत्य िै हक फैशन अहभशाप िै। फैशन अहभशाप भी िै अ दासता भी िै।
उन िुर िनों ंकी आप दासता करते िैं हिन्ोंनें अपने उत्पादन हविय करना िै। बुन्वद्धमत्ता से
हविार करने पर आपको अत्यन्त गम्भीर और मित्त्व तथ्य का ज्ञान िोगा; पोशाक अथवा अन्य
फैशन की सामग्री के हनमााता एक हवशेष और स्वरूप की वसुतु एक वषा की अवहध से अहधक
हनरन्तर अपने पास निीं ंरस हनश्चयेन प्रते्येक वषा वे नये फैशन में नये मॉल में पररवतान लायेंगे और आपक बात के
हलए प्रोत्साहित करेंगे हक गत वषा आपने िो वसुतुएँ खरीदीं, ं वे अब हनरथान
क्ा आप इस हनरथाकता की ओर दृहष्टपात करते िैं? फैशन की दासता िीवा असीम संकीणा बना
देती िै। सरल िीवन से हृदय सरल, मन सरल रिता िै औ अपना हृदय और मन भगवान् को अपाण करने योग्य
िि िाते िैं। संकीणा िीवना और हृदय हवहक्षप्त िो िाता िै और अहनवाया आन्तररक िीवन लुप्त िो
िाता िै ।

समय का मूल्य

समय का मूल्यांकन करो। प्रते्येक क्षण का उपयोग करो और अत्यन्त कृपणता से करो।
प्रते्येक क्षण समुद्धृत करो और अपने आध्यान्विक िीवन में इसे िोड़ दो। वृथा संलाप, गप-शप
आहद का अनुशीलन न करो। यि एक सामाहिक गुण िै हक िब भी दो मनुष् समवेत िों, ं वे
हकसी तृतीय पुरुष की हनन्दा करते िैं। यहद आप भी ऐसा करते िैं, तो आप अपना िीवन नष्ट
कर रिे िैं और समय वृथा खो रिे िैं। िीवन समय िै और समय िी हनश्चयेन िीवन िै। यहद
आप अमूल्य क्षणों ंतथा वेला को वृथा संलाप और हनरथाक बातों ंमें खो देते िैं, तो इसका आशय
िै हक आप िीवन की अमूल्य वसुतु-भगवद्-प्रान्वप्त के दुलाभ सुअवसर से स्वयं को वंहित कर रिे
िैं।

थोड़ा सािसी बनने का प्रयास करो। अन्य िनों ंसे पृथक् िोने में आपको भय निीं ंिोना
िाहिए। आपको ऐसा हविार निीं ंकरना िाहिए- "यहद मैं इस प्रकार का हाँ, यहद मेरी गृिस्थी
अमुक प्रकार से िलायी िाती िै और पड़ोसी झाँकते रिें तो वे क्ा सोिेंगे।"

वे कुछ भी सोिें, आप उनकी परवाि क्ों ंकरते िैं? उन्ें िैसा रुहिकर लगे, सोिने दो।
आप हकस बात की हिन्ता करते िैं-भगवद्-हिन्तन की, िहनिाा की अथवा लोकमत की? दृढ़
हनश्चय रखो। कुछ बातों ंमें हवहशष्ट बनने का और सामान्य से ऊपर उठने का सािस करो। ऐसा
मत सोिो हक आपको सदा (प्रते्येक तथ्य) प्रभाहवत करना िै। िनगण के सामाहिक कल्याण िेतु
अहनवाया तथ्यों ंको दृढ़ करना िाहिए; हकन्तु आभ्यन्तर िीवन में हकसी के दृढ़ीकरण की
आवश्यकता निीं। ं विी करो िो परमेश्वर की दृहष्ट से आपको सवोत्तम प्रतीत िोता िै। आपका कुछ
स्वतन्त्र हिन्तन िोना िाहिए और अपना पाररवाररक तथा व्यन्वक्तगत िीवन ऐसे ढंग hat H व्यतीत
करो िो आपको सवोत्तम प्रतीत िो, उच्चतम आदशा के अनुकूल िो।

संक्षेप में, यि हवहध हवहित िै हिसके िारा आप अपने समस्त िीवन में आध्यान्विक तत्त्व
का हवकास कर सकते िैं। आप पूवीय िों ंया पाश्चात्य, आधुहनक िों ंअथवा पुरातन, इससे उसका
कोई सम्बन् निीं। ं व्यन्वक्त िािााँ भी िो, इस पूिा-भाव से अपनी अन्तस्तम सत्ता का स्पशा कर
सकता िै और हनरन्तर भगवान् की ओर प्रेररत करने वाले हनयमों ंको अपना िीवनाधार बना सकता
िै। आप िो कुछ भी करें, भगवान् की ओर बढ़ें। आपके सवा कमा ऐसे िों ंिो आपको भगवान्
के समीम ले िायें।

उपसंिार

िीवन में हनयहमत रूप से धमााचरण का संवधान करो। धमा िी ऐसा मापदण्ड िो हिससे अपने सब हविारों ंको, कमों और वाणी को परख सकें। यि धमाानुकूल िै अथवा निीं? ं िीवन में आपके पथ-प्रदशान िेतु यि मापदण्ड िोना िाहिए। और हनयम सदा परमात्मा की ओर अग्रसर िोने का िोना िाहिए।

पाररवाररक पररहशष्ट में हविारणीय कुछ हवषय िैं-कुछ क्षण मौन मनन और पररवार के सदस्यों ंमें हविारों ंका आदान-प्रदान, कुछ क्षण साविाहनक आध्याहत्मक अध्ययन और कुछ क्षण सहम्महलत स्तोत्र-गान। सब पररवारों ंमें सहम्महलत िो कर गाने की प्रथा िोनी िाहिए-वे कुछ कीतान भिन अथवा स्तोत्र आहद िों। ं

सदा हनयहमत रूपेण ब्रह्मापाण करने के उपरान्त िी स्वयं भोिन ग्रिण करो। भोिन से पूवा भगवद्-कृपा का सुतुहत-गान करो।

गृहिणी को घर का काया करते समय सवा काया भगवान् को अपाण करने िाहिए िािे वि बरतन धोने का काया िो, फशा पोंछने अथवा भोिन बनाने का काया िो। उसे किना िाहिए- "िे प्रभु! तुम्हारे स्नेि, तुम्हारी महिमा-गान के हलए यि आयोिन िै।" और िाथ प्रेम से अपना काया करें हिससे आप अनुभव करें हक िाथ और हृदय दोनों ंपरमेश्वर को समहपात िैं।

अपने सिवासी के साथ आदशा सम्बन्ध स्थाहपत करो। आपको एक अच्छा सिवासी (पड़ोसी) बनना िाहिए और पररवार के सब सदस्यों ंको सिायक अथवा दानी स्वभाव का िोना िाहिए। यहद कोई हवपहत्त आ िाये अथवा सिायता का अवसर प्राप्त िो, सिायता की प्राथाना न भी की गयी िो, यहद आप सोिते िैं हक अमुक व्यहक्त कष्ट में िै, तो स्वयं को अहभव्यक्त हकये हबना िी आपको सिायता करनी िाहिए। यहद आप दान देना िािते िैं, अथवा एक अच्छे दानी का आदशा स्थाहपत करना िािते िैं, तो उसके हलए अनेक हवहधयााँ िैं। इसे आप आि िी कर सकते िैं। िीवन में इनका स्थान सवोच्च िोना िाहिए। अतः ईश्वर की उपासना करो और योग, दया, सदािार और हनष्काम भाव के आदशा को अपने सिहमत्रों ंके साथ व्यविार में पूणा करो।

सप्ताि के अहन्तम हदवस मनोरंिन अथवा आध्याहत्मक मनोरंिन के िों। ं सप्ताि के अहन्तम हदनों ंमें हविार की लालसा क्यों ंबनी रिे? बच्चे बािर क्यों ंिाना िािते िैं? यहद घर का वातावरण इतना आदशा और सुन्दर बन िाये, सुख और माधुया से पररपूणा िो िाये, तो घर का कोई भी सदस्य बािर िाने की आकांक्षा निीं ंकरेगा। आपको घर में पररवार के साथ प्रत्येक क्षण प्रेमपूणा प्रतीत िोगा। आप बहिगामन की इच्छा निीं ंकरेंगे। िब पाररवाररक वातावरण पूणा रूप से असाहत्त्वक िो िाता िै और ईश्वर में हवश्वास निीं ंरिता, उसकी हवद्यमानता में आस्था निीं ंरिती, भहक्त का अभाव िोता िै, प्रेम और दान निीं ंिोता, पहत-पत्नी में परस्पर अवधारणा निीं ंिोती, माता-हपता और सन्तान में सद्भाव निीं ंरिता, तब सन्तान अच्छी निीं ंिो सकती और ऐसा िोने पर वे अननुवहतान् और प्रमत्त बन िाते िैं। और यहद घर आदशा िै, स्नेिभावपूणा िै, पाररवाररक िीवन का केन्द्र भगवद्-प्रेम िै, तो कोई भी पररवार घर से बािर िाने का इच्छुक न िोगा और घर में व्यतीत हकया गया समय िी आध्याहत्मक उपलहब्ध से पररपूणा वास्तहवक सप्तािान्त िोगा

हिसमेंआपअपनेहलएऐसाधनिाान करते ि‍ैं हिसको शलभ खा निीं ं सकता, धूल नष्ट निीं ं कर सकतीऔरीरिुिरानिीं ंसकता। इस प्रकार यौहगक िीवन व्यतीत करने से उपलब्ध आध्यान्विक सम्पहत्तकाअग्न्यस्त्रहवनाशनिीं ंकर सकता।

मेरेहविारमें,इतनिाी, नूयूनाहधक पररवार और गृि में िीवन की यौहगक कला के समूपूणा स्वरूप का सारांश िै।

१०. कमा और पुनिान्म

ज्योहतमाय अमर आिन्! कमा और पुनिान्म का हवषय इतना गम्भीर िै हक यि प्रत्ेयेक की अवधानपूणा हविारणा और बुन्वद्धमत्तापूणा समीक्षा की अपेक्षा रखता िै; क्ोंहंक इसी में उस हवधान के सत्य स्वरूप का हनयम हनहित िै िो ब्रह्माण्ड में िमारी सत्ता को संाहिलत करता िै। सामान्यतः िनगण इस हवषय के प्रहत 'भारत का कमावाद' अथवा 'हिन्दूमतानुसार पुनिान्म' आहद कि कर असम्बद्ध व्याख्या करते िैं। यि असंगत नाम िै। यि हकसी हसद्धान्त का हनमााण निीं,ं प्रतुयुत हनयम कां उन्मीलन िै। यि ज्ञान रुहिकर िै; क्ोंहंक यि हनयम पूवीय लोगों ंकी िी हवशेष पूाँाँिी निीं ंिै, प्रतुयुत सवा धमों का मूल िै और व्याविाररक रूप में संसार के सब धमों ने समान रूप से इसे ग्रिण हकया िै। एवंहवध, िैसे गुरुत्वाकषाण का हनयम नूयूटन का हनयम निीं ंिै, वैसे िी कमा और पुनिान्म का हनयम हिन्दू-हनयम निीं ंिै। हनयम के ऊपर नूयूटन का कोई अहधकार निीं ंथा, यि उसकी पूाँाँिी निीं ंथा- उसने तो मात्र इसकी हिया का अध्ययन करके इसकी उद्घोषणा की। इसी प्रकार से आकाहर्मिी का हनयम न तो ग्रीक-हनयम िै और न िी ग्रीक-आिेषण। आकाहर्मिी के अनुसन्ान के उपरान्त िी इसने काया प्रारम्भ निीं ंहकया, प्रतुयुत यि सदा से हियाशील था और उसी प्रकार से कमा और पुनिान्म के हसद्धान्त का पूवा में िन्म निीं ंहुआ। इसका अन्वस्तत्व तो आहदकाल से िै। मानवता के इहतिास में हकसी काल-हवशेष में िन हकसी

ऋहष अथवा मुहन को इसका बोध हुआ अथवा उसके ध्यान में इसका उन्मीलन हुआ और उसने मानवता को इसका ज्ञान हदया, उससे पूवा ि◌ी यि हसद्धान्त सत्ता में था।

अब, इस हसद्धान्त की प्रहिया हिरकालपूवा हिन्दुओं ◌ंको गिन ध्यान में स्पष्ट की गयी। प्रश्न उठता ि◌ै- "बीसवीं ◌ंशताब्दी के प्रगहतशील आधुहनक लोग इस हसद्धान्त को मान्यता क्ों ◌ंदें? सम्भव ै◌ि, शतान्वब्दयों ◌ंपूवा यि हिन्दुओं ◌ंके हलए हृदयग्रािी रिा ि◌ो; हकनुतु एक पुरातन हसद्धान्त आधुहनक संसार में व्याविाररक दृहष्ट से मित्त्वपूणा कैसे ि◌ो सकता ि◌ै?" सवाप्रथम, यि हिन्दू-हसद्धान्त निीं ◌ंि◌ै। हिन्दुओं ◌ंको इससे कुछ निीं ◌ंकरना था। यि ईश्वर का हनमय ि◌ै। ईश्वर ने ब्रह्माण्ड को संिाहलत करने वाले हनयमों ◌ंकी रिना की। और भी, यि पुरातन असामहयक हनयम निीं ◌ंि◌ै ि◌ो अब सप्रभाव न ि◌ो। यि तो सावाभौहमक हनयम ि◌ै ि◌ो हनत्य अमोघ ि◌ै। यि स्वयं भगवान् का हनयम ि◌ै।

हिरकाल पूवा प्राहणशास्त्रज्ञों ◌ंने अिेषण हकया हक शारीररक ि◌ीवन के हलए श्वासोच्छवास अहनवाया ि◌ै। अब मनुष् यि निीं ◌ंकि सकता हक यि तथ्य अब और अहधक मूल्यवान् निीं ◌ंि◌ै; क्ोंहक इसका प्रकटीकरण दीघाकाल पूवा हुआ था। ि◌ब तक मनुष् सदेि प्राणी ि◌ै, वि श्वासोच्छवास के हबना ि◌ीहवत निीं ◌ंरि सकता। श्वास ि◌ी उसके ि◌ीवन को पुष्ट करेंगे और आक्सिीन अहनवाया िोगी। आक्सिीन के हबना उसकी मृतुयु ि◌ो ि◌ायेगी। हनयम सीव ि◌ी ि◌ै और प्राणवायु से सम्बद्ध ै◌ि।

हवधान एवं उसकी उपलक्षणा

कमाऔरपुनिान्मकीयिव्याख्यािहकतकरनेवालीभीनिीं ◌ंि◌ै।इसेसमझनेअथवा स्वीकारकरनेकेहलएअहधकप्रयासकीआवश्यकतानिीं।◌ंअभीभीयिहनयमदृढ़हनश्चयके साथमिान्वैज्ञाहनकों ◌ंि◌ारासमझाऔरस्वीकारहकयाािािैऔरऐसेशब्दों ◌ंमेंइसेस्पष्ट हकयागयािैप्रत्येकयुन्वक्तके हलएसुज्ञाति।हनयमकीव्याख्याके अनुसारभौहतकिगत् तकसीहमतप्रत्येककमाकीएकअनुरूपप्रहतहियािोतीिैऔरप्रत्येककारणके पीछेएक अपररिायाकायारूपिोतीिै।प्रत्येकरसिु,प्रत्येकवैद्यकायिमतिैहकयिहनयमभौहतक वसुतुपरशासनकरनेवालेबाह्यिगत्मेंिियाशीलिोतािै।यिवैिीहनयमिैहिसकाउन्मीलन भारतकेऋहषयों ◌ंनेधमा,नीहतऔरआध्यान्विकक्षेत्रों ◌ंमेंप्राक्कालमेंहकयाथा।हिसप्रकारअपने िारों ◌ंओरकेसंसारमेंमिदेखतेिैंहकप्रत्येककारणकाएकअपररिायाप्रभाविोतािैऔर प्रत्येककमाकीएकहवशेषप्रहतहियािोतीिै।उसीप्रकारसेधाहमाकऔरनैहतकक्षेत्रमेंप्रत्येक कारणएकहवशेषप्रहियाकोिन्मदेतािै;बोयाहुआप्रत्येकबीिएकहवशेषफलकाकारण िोतािैअथवाअनुकूलशस्यप्रदानकरतािै।कमाके हसद्धान्तकीसरलतमव्याख्यािै:"िैसा बोयेंगे,वैसापायेंगे।"वैज्ञाहनकों ◌ंि◌ाराहनरूहपतऔरभौहतकवसुतुओं ◌ंपरप्रयुक्तहसद्धान्तिै- "प्रत्येककारणएककमिोतािैऔरप्रत्येककमाकीएकअनुरूपप्रहतहियािोतीिै।"इस प्रकारसेस्पष्टकरसकतेिैंहक'प्रत्येककारणएककायाकोिन्मदेतािैहिसकीप्रकृहतउसके कारणके अनुरूपिोगीहिसनेउसेिन्महदयािै।'यिअत्यन्ततकायुक्तस्वीकृतमतिै।भारत में यिउन्वक्तप्रहसद्धिैहक'व्यन्वक्तकाआिार-व्यविारउसके मनके अनुरूपिोतािैऔर हवपयेण मन की प्रकृ हत उसके भूत कमों के अनुरूप ि◌ोती ि◌ै।'

मानवि–ीवन के हलए यि कमा का हसद्धान्त अनेक व्याविाररक पररणामों ंका स्तम्भ ि ै और इनके सम्बन् में अनेक हमथ्यावाद प्रिहलत िो गये िैं। इनमें से एक हमथ्यावाद यि ि ै हक िैसे यि हनयम मनुष् के िीवन में अपना काया करता रिता ि ै, उसके स्वकमा की स्वतन्त्रता की अहनवायाता प्रहतरुद्ध िो िाती ि ै; क्ोंहक कमागहत के अनुसार िो िोता ि ै, वि िोना िी ि ै और वि अपररिाया ि ै तो मनुष् कमा कर कैसे सकता ि ै?

अब, िैसा कोई बोता ि ै वैसा िी पाता ि ै। इस हवधान की यि उन्वक्त मात्र भी मनुष् की रिना का कारण बताती ि ै; क्ोंहक कमाक्ेषेत्र में मनुष् िी बिी िालता ि ै। अतः नव बिीीं ंकी शस्य भी विी काटता ि ै िो उसे भहवष् के कमा की ओर ले िाती ि ै। यहद मनुष् स्वतन्त्र कताा निीं ंि ै तो कमा का हवधान िी अनथाक िो िाता ि ै। यि एक गम्भीर प्रश्न ि ै हिसे िमें समझना ि ै। कमा का हवधान मनुष् को हवहध के अन्तगात असिाय पुतली निीं ंबनाता ।

हिन्दू किते ि ैं हक मनुष् अपने कमों के अनुसार सुख-दु:ख भोगता ि ै-ऐसा हवहध का हवधान ि ै और इस सुख-दु:ख से आप पलायन निीं ंकर सकते। यि हविार उस हविार से हकस प्रकार संगहतयुक्त िो सकता ि ै हक मनुष् को स्वतन्त्रता प्राप्त ि ै? िमें हनयम को इस प्रकार से अवबोध करना ि ै। प्रत्येक मनुष् के िीवन में दो तत्त्व काया करते ि ैं। एक तो वि अनुभव िो मनुष् को सिना ि ै और उस पर आने वाले सुख और दु:ख, हवपहत्त (दुभााग्य) और िाहनयाँ िो उसे सिन करनी ि ैं। यि अनुभव अपररिाया ि ैं। इनसे मुन्वक्त प्राप्त निीं ंिो सकती। इन्ें सिन करना िी िोता ि ै। हकन्तु अन्य तत्त्व ि ै िो मनुष् के करने वाले (वतामान) कमों से सम्बद्ध ि ै। यि कमा व्यन्वक्त-हवशेष की इच्छा पर हनभार िोते ि ैं।

कमाानुभूहत में तो उसे कोई मनोबन् प्राप्त निीं;ं हकन्तु कमा करने में वि स्वतन्त्र ि ै। इस सीमा तक वि स्वतन्त्र कायाकताा ि ै। सामाहिक पारम्पररक, सदिाार आहद सम्बद्ध भूतल के अनेक अनुबन्ों ंके कारण वि पूणा रूप से स्वतन्त्र न िो, ऐसा सम्भव ि ै; हकन्तु यि प्रमाहणत करने के हलए िैहक्षकी (िाहवद्या) में प्रवेश करना व्यथा ि ै। मनुष् पूणा रूप से स्वतन्त्र कताा निीं ंि ै और कमा का हवधान भी अन्वस्तत्व में ि ै। ऐसा निीं ंि ै हक मनुष् स्वेच्छा से िो-कुछ भी करना िािे, कर ले; अहपतु वि अपनी इच्छा को हियान्वित कर सकता ि ै और इस हिया में मनुष् स्वतन्त्र ि ै। िीवन के अनुभवों ंके प्रहत उसे कोई स्वतन्त्रता, वरण अथवा हवकल्प प्राप्त निीं ंि ै; हकन्तु अपनी इच्छा को हियान्वित करने के हलए एक सीमा तक उसे स्वेच्छापूवाक काया करने की स्वतन्त्रता प्राप्त ि ै।

हत्रहवध कमा

इसहनयमके अन्तगातप्रत्येकव्यन्वक्तके िीवनमेंप्रहतपाहदत िोने वाले कमों को तीन हवभागों ंमेंबाँटहदयागयािै।प्रथमहवभागमेंकारणऔरकाया रूप वैज्ञाहनक हनयम लागू करने सेऐसादृहष्टगतिुआिैहकमनुष्केिीवनकालमेंकुछकमों का तो तात्काहलक फल प्राप्त िोतािै,कुछकावषोंपश्चात्औरकदाहित्अन्यकहतपयकमों की इस िीवन-काल में सवाथा फल-प्रान्वप्तनिीं ंिोती।उसकमाकाक्ािोतािैिोइसिीवन-काल में फलीभूत निीं ंिोता? ऐसेकमोंकाप्रताप,उनकीमानोपुनःहियाशीलिोनेकीशन्वक्त िो अहनहश्चत कारणों ंसे प्रत्येक मनुष्के कमा-भण्डार(कोष)मेंसंहितिोतीरितीिै।यिकमों के बिी की प्रथम हवहध ि ै।

दूसरी हवहध इस प्रकार िै-पुनः हियान्वित िोने वाले कोष में एक भाग मधुर एवं कटु अनुभवों ंके रूप में कायाान्वित करने के हलए िीवन के एक समय-हवशेष के हलए ले हलया िाता ी। वि स्वयं उस हवशेष अवतरण में मानो अनुभवों ंका बिी बनाता िै। वि संयि मनुष् की न्मि-मृतुयु का, उसके सुख-दुःखों ंका और वि सब हिस पर वि अशु्रुपात करता िै, इन सबका हनणाय करता िै। संक्ेषेप में वि िो कुछ भी फल भोगता िै, वि उस संहित कमा के फलस्वरूप ीिता िै। यि हितीय वगा िै।

और तृतीय कौन-सा िै? इस पाहथाव िीवन में मनुष् कमा को उत्ेतेहित करता रिता िै। वि सिोता कुछ और िै, करता कुछ और िै और इस हवशेष पाहथाव िीवन की हिया नव-बिी बनाने में सिायक िोती िै। भहवष् में कभी उसे इस हिया का पररणाम भोगना पड़ता िै। यि नवीन कमा हकस वगा से सम्बद्ध िै? स्वभावतः, यि न तो इस िीवन के अनुभवों ंसे सम्बद्ध िै और न िी संहित कमों से। यि तो नव-कोष से सम्बद्ध िै और यि तृतीय वगा िै। इसमें वतामान की हियाएँ आती िैं हिन्ें 'हियमाण' अथवा 'आगामी' कमा भी किते िैं; क्ोंहक िो आने वाला ी (आगामी िै), वि वसुतुतः वतामान में प्रकाश में आने वाले कमा का फल िै। अतएव कमा हत्रहवध िै-संहित, प्रारब्ध (संहित कमों का वि भाग हिसका फल प्रारम्भ िो िुका िै) और हियमाण कमा।

इस िीवन में हकये िाने वाले कमों के दो पृथक् पररणाम िोते िैं। एक का तो फल इसी भूतल पर तत्काल िी दूसरे हदवस अथवा आगामी सप्तिा अथवा दस वषा पश्चात् प्राप्त िो सकता ी; हकनुतु मन पर उसकी छाप क्षहणक िोती िै। हकये हुए कमा-फल का मन अहिरेण िी संस्कार प्राप्त कर लेता िै। यहद कठोर और िूर कमा हकया िाता िै तो कठोरता और िूरता का संस्कार मन के ऊपर तत्काल िी हिहत्रत िो िाता िै। पुनः पुनः कृत संस्कार मन में हवहवध भावों ंको िन्म देते िैं और वे मन को एक हवशेष गुण प्रदान करते िैं। इस प्रकार मन की इन संवहधात वृहत्तयों ं (भावों)ं िारा बने संस्कारों ंके गुणों ंके संयि से व्यन्वक्त का स्वभाव बनता िै। प्रायः इसे मनुष् का रररत्र किा िाता िै। आध्यान्विक व्यन्वक्त को कमा के बाह्य फल से हवशेष सम्बन् निीं,ं प्रत्ुयुत िो संस्कार मन में कमा िारा उत्पन्न िोता िै, उससे अहधक सम्बन् िै। क्ों?ं क्ोंहक यि संस्कार मन की स्वाभाहवक प्रवृहत्त बनाते िैं और भावी फसल (पररणाम) की अहग्रम सूिना प्रदान करते िैं?

अब, हिस प्रकार शस्य काटने के हलए वापक को अपने हत्रहवध कमों का फल भोगने के हलए भूहम पर अवतररत िोना पड़ता िै। एवंहवध कमाफल भोग के हलए आिा पुनः पुनः शरीर धारण करता िै। िब तक कमों के कारण हवद्यमान िैं, हनयमानुसार उन्ें हियान्वित करने की आवश्यकता भी िै। मनुष् िब ऐसा साधन खोि लेता िै हिससे वि नवीन कारण िन्म निीं ंलेते, तब कदाहित् िीवनों ंके एक िम के उपरान्त कमों का भण्डार क्षीण िो िाता िै और इसके पश्चात् वि एक ज्योहतमाय अवतार रूप में अवतररत िोता िै हिसमें उसके और अहधक संहित कमा शेष निीं ंरि िाते। ऐसा सामान्यतया निीं ंिोता; क्ोंहक मनुष् अपनी राहश को कभी क्षीण निीं ं ीिने देता, इसमें और िी संहित कर रि िै और यि मानव की मिान् मूखाता िै।

मनुष्-स्वयं भाग्य- हनमााता िै

क्ा यि एक मिान् हनयम ◌ै, अहभशाप ◌ै अथवा वरदान ◌ै? यि हमहश्रत ◌ै। अन्ततोगत्वा, यि एक मिान् वरदान ◌ै। लोगों ◌ंका इसकी ओर एक ◌ी कोण से देखने का स्वभाव ◌ै और वि कोण यि ◌ै हक ◌िब तक मनुष् इस ◌ि ◌ि के बन्न में पड़ा रिता ◌ै, उसे सुख-प्रान्वप्त निीं ◌ं◌ोती, वि दु:खी रिता ◌ै और आाँसू बिाता ◌ै। इस हविार से कमा सवादा मनुष् के हलए बाधक ◌ोगा और कमा का हवधान परमेश्वर के ◌िथौड़े की भााँहत उस पर सदा रिेगा। और अहवरत कष्टों ◌ंकी वृहष्ट करेगा। हकनुतु क्ा यि स्पष्ट निीं ◌ं◌ै हक उसके कमा का हवधान वसुतुतः मान प्रहतकार और दण्ड का निीं ◌ं◌ै? इसका एक अन्य गौरवशाली दृहष्टकोण भी ◌ै। हिस प्रकार से मनुष् अपने पाप कमों के प्रहतफल से मुक्त निीं ◌ं◌ो सकता, उसी प्रकार से वि पुण्य कमा फल से भी निीं ◌ंबि सकता। समूपूणा हवश्व भी उसके अहधकृत पुरस्कार से उसे वंहित निीं ◌ंकर सकता। मनुष् के पुण्य कमा सदा उसका अनुसरण करते ◌ैं और उसकी मिानतम हवपहत्त और शोक में रक्षा करते ◌ैं और सुख-रूपी फल प्रदान करते ◌ैं।

यहद समुहित रूपेण अवबोध हकया ◌ाये तो कमा का हनयम असीम आशा की वृहष्ट करने वाला ◌ै। इसके अनुसार मनुष् का प्रारब्ध उसके अपने ◌ाथों ◌ंमें ◌ी ◌ै। उसका भहवष् उसके अपने कर्नों ◌ंपर हनभार ◌ै। आगामी अनुभवों ◌ंका स्वरूप उसे स्वयं ◌ी हनहश्चत करना ◌ै। उसे पाप कमा करने के हलए कोई भी शन्वक्त हववश निीं ◌ंकर सकती। उसे ध्यान रखना ◌ै हक वि कैसे व्यविार करता ◌ै, कैसे कमा करता ◌ै और कैसे हविारों ◌ंका हिन्तन करता ◌ै? वि अपने प्रारब्ध का स्वामी ◌ै। स्वयं भाग्य-हनमााता ◌ै। अपने ◌ी पाप कमा एवं हविारों ◌ंके अहतररक्त उसे इस संसार में अन्य हकसी पदाथा से भी हकसी प्रकार का भय निीं ◌ं◌ै। उसे यि किना ◌ी ◌ै-"अवांहछत अनुभव प्रदान करने की हकसमें शन्वक्त ◌ै? इस पृथ्वी पर हकसी में भी शन्वक्त निीं ◌ं◌ो मेरा अहनष्ट कर सके, दु:खी कर सके, अथवा मुझ पर हवनाश एवं बुराई की दृहष्ट कर सके।" इस प्रकार मनुष् में अनन्त शन्वक्त का संिार ◌ोता ◌ै। आनन्द और ज्योहत से पूणा भहवष् का हनमााण करने के हलए अपने ◌ीवन का वि स्वयं पथ-प्रदशान करने के हलए बाध्य ◌ो ◌ाता ◌ै। कमा का हवधान उसे उहित बीिारोपण करने को तथा कमों को आदशा रीहत से करने के हलए प्ेररत करता ◌ै।

ब्रह्माण्ड के नैहतक स्तर का आधार यिी हवधान ◌ै। इसके अभाव में पाप कमा को त्यागने और पुण्य कमा में प्रवृत्त ◌ोने की प्ेरणा न ◌ोती। कमा की यि दोनों ◌ंहवहधयााँ इसी मिान् हनयम से उत्पन्न ◌ोती ◌ैं। मनुष् ◌ानता ◌ै हक बुराई की उपेक्षा न करने पर वि अपने हलए घास-पात और कााँटे बोता ◌ै। उसे हवहदत ◌ै हक उसे अच्छाई करनी ◌ाहिए; क्ोंहंक पररणामस्वरूप विी अपने अचे्छे कमों का भाग्यशाली भोक्ता ◌ोगा। इस हविारधारा के अनुसार, कमा का हसद्धान्त भाग्यवाद निीं ◌ं◌ै। इसके हवपरीत, यि समूपूणा हवश्व में नैहतक व्यवस्था के आधार रूप में उच्च सद्व्यविार का हसद्धान्त ◌ै और हसद्धान्त के ◌ारा मनुष् में धीर-धीरे अभय का भाव प्रवेश करने लगता ◌ै। यि मनुष् को अभय तथा अनन्त शन्वक्त से पररपूणा करता ◌ै और मन तथा कमा से आदशा, भि तथा उच्च बनने की तीव्र उत्किा उत्पन्न करता ◌ै। एवंहवध, मनुष् को हनमााता किा गया ◌ै हिसके ◌ाथों ◌ंमें ◌ी सब पदाथा ◌ैं हिनसे वि इच्छानुसार अपने भाग्य का हनमााण कर सकता ◌ै।

कमा-पाश से मुन्वक्त

अन्ततोगत्वा, कमा का हसद्धान्त यि उपलहक्षत करता ◌ै हक ◌ीवन के सवा सम्पन्न पुण्य कमों के फलस्वरूप आिज्ञान का वरदान प्राप्त कर लेने पयान्त मनुष् ◌ीवन में सुकृत्यों ◌ं ◌ारा

अपनी प्रकृहत को अहधकाहधक उच्च बना कर तथा पुनिान्म प्रदान करने वाले सब कमों के ज्ञानपूवाक त्याग िारा िन्म-मृतुयु के पाश से मुक्त िोता ि और एक बार यि ज्ञान प्राप्त कर लेने
पर कमा का हसद्धान्त हनन्विय िो िाता िै। बन्न टूट िाता िै। क्ों?ं हसद्धान्त की हिया में गिन ध्यान के उपरान्त हिन्दुओं ंको ज्ञान हुआ हक यि आिा के क्ेषेत्र में अकाया-साधक अथवा
अहियाशील िै। केवल शरीर और मन के क्ेषेत्र में िी यि हनयम हियाशील िै।

बि तक मनुष् स्वयं को मन और दिे का प्रहतरूप मानता िै, तब तक वि कमा-हसद्धान्त
के न्यायानुसार इस िि में फाँसा रिता िै। हिस क्षण मनुष् इस मिो-बन्न का त्याग कर देता िै
और इस शरीर-मन की हमथ्या समानरूपता से अनासक्त िोता ि, तत्क्षण िी उसके अज्ञान का
सवाथा हवनाश िो िाता ि और शुद्ध िैतन्य के साथ वि अपनी एकरूपता और सवााहतशहयता का
साक्षात्कार करता िै। आिा को यि ज्ञान िो िाने पर हक वि शरीर और मन से परे ि और शुद्ध
ितन स्वरूप ि, कमा का हसद्धान्त उसे स्पशा निीं ंकर सकता। कमािि– को रोकने की यिी
हवहध िै।

स्पष्ट करने योग्य एक और बात यि भी ि हक यि हसद्धान्त न केवल बाह्य कमों से प्रतुयुत
मानहसक कमों से भी सम्बद्ध िै, क्ोंहक प्रत्ेयेक कमा का मूल हविार िी ि। इस प्रकार प्रत्ेयेक
हनहश्चत हविार, वि हकसी भी प्रकार का िो, िाि उसे साक्षात् हिया रूप प्राप्त हुआ िो अथवा
निीं,ं उसकी गणना मनुष् के कमा के अन्तगात िी िोती ि। इसका ज्ञान आवश्यक िै। गीता में
कमा की अत्यन्त स्पष्ट व्याख्या आती ि हक िब तक मनुष् अि भाव से पूणा व्यन्वक्त के रूप में
कमारत रिता िै, तब तक वि शरीर त्याग कर दूसरे शरीर में प्रवेश करता रिता िै। यि िहमक
प्रगहत िै। इसहलए िम कित ि हक यि हवद्यालय गमन की भााँहत ि हिसमें िम ज्ञानिम की
समान्वप्त पयान्त एक श्ेरेणी से दूसरी श्ेरेणी में प्रवेश करते रित ि और उसी हवद्यालय से स्नातक िो
िात ि। अन्ततोगत्वा, मनुष् को पूणात्व प्राप्त करना ि और तभी वि अपने कमा-हनयम से स्वतन्त्र
िो कर मोक्ष प्राप्त करेगा। िब तक वि अवस्था प्राप्त निीं ंिोती, िब तक वि पूणा ब्रह्म को
अपने कमा समहपात करना और शुद्ध नैहतकता ग्रिण करना निीं ंसीख लेता, तब तक वि पुनः
पुनः शरीर धारण करता रिेगा।

कमा का हवधान और ईश्वर का न्याय

इस हवधान के लौहकक स्वरूप और व्यन्वक्तगत अनुष्ठान के प्रहत दो-तीन प्रश्न ि। एक तो
यि-इस धरती पर ईश्वर और अनुभवों ं तथा व्यन्वक्त के कमों के मध्य क्ा सम्बन् ि? िमने किा ि हक ईश्वर व्यन्वक्त के अनुभवों ं की सृहष्ट निीं ं करता, प्रतुयुत उसके अनुभव उसके िारा उपलब्ध
प्रकृ हत-हवशेष के फलस्वरूप हनहश्चत िोते ि।

अब धरातल पर वषाा िारा सब प्रकार का िीवन प्राप्त िोता िै; अतः िम कि सकते ि
हक एक प्रकार से वषाा िी िीवन का कारण िै। ऐसा भी िोता ि हक सावाभौहमक तत्त्व के रूप में
बि वृहष्ट िोती ि और वनस्पहत को िीवन-दान प्राप्त िोता िै। िो िीवन अंकु ररत िोते ि, वे सब
एक िी प्रकार के निीं ं ि। गेहाँ गेहाँ के रूप में अंकु ररत िोता िै, अन्न अन्न के रूप में और घास
घास के रूप में बािर आती िै। वषाा का इससे कोई सम्बन् निीं ं िै। प्रत्ेयेक बीि के भीतर एक
अहधकृ त प्रकृ हत हनहित ि िो पौधों ं में हभन्न-हभन्न स्वरूप को िन्म देती िै, यद्यहप वषाा समान ि

और समस्त धरहण पर वि हनष्पक्ष भाव से वृहष्ट करती िै। इसी प्रकार से प्रत्येक व्यन्वक्त के भीतर यि बिी (संस्कार) िै िो मनुष्ों ं के हविारों ं में हनहित िै और वि कमों को प्ेरेररत करता िै हिससे मनुष् के भावी अनुभवों ं का हनणाय िोता िै। मन के अनुरूप िी िन्म के समय मनुष् की प्रकृ हत का हनणाय िोता िै और स्वभाव के अनुसार िीवन में नव संस्कार प्राप्त हकये िाते िैं।

हितीय प्रश्न, हिसका उत्तर मैं देना िाहाँगा वि िै-क्ा हवधान के अन्तगात न्याय िै? यद्यहप ऐसा प्रतीत िोता िै हक अचे्छे कमा करने वाला सुखी निीं ं िै और बुरे कमा करने वाला अत्यन्त सम्पन्न िै; हकनु्तु यि आवश्यक निीं ं िै हक मनुष् हिस प्रकार का िीवन यापन कर रिा िै और अनुभव प्राप्त कर रिा िै, उनका परस्पर िेतुक सम्बन् िो। कारण से काया तत्काल िी उत्पन्न निीं ं िोता। वतामान में व्यन्वक्त हिस कमा में रत िै, उनें् बोये िा रिे बिी माना िा सकता िै और उसके अनुभव पूवा–िन्म का पररणाम िो सकते िैं, हवरोध प्रतीत िोता िै; हकनु्तु वसु्तुतः हवरोध निीं ं िै। एक सहृदय और धाहमाक मनुष् हकसी भागते हुए अपराधी को आपहत्त में सियता और आश्रय प्रदान करे और भागते हुए अपराधी को आश्रय देने के अपराध में वि स्वयं पकड़ा िा सकता िै और उसके स्वयं को अनहभज्ञ किते हुए हवरोध प्रकट करने पर भी उसे फााँसी का दण्ड िी सकतिौ।

अहविारपूवाक लोग इस हनणाय पर पहुाँगेिे हक यि मनुष् हिसने एक सचे्चे ईसाई की भााँहत व्यविार हकया और दयावश एक अपने साथ के मनुष् को हवपहत्त में आश्रय हदया, अपना दान का पररणाम भोग रिा िै। ऐसा प्रतीत िोता िै मानो अपराधी को आश्रय देने के फलस्वरूप उसे मृतु्युदण्ड हमला। वसु्तुतः पुहलस आपको बतायेगी, न्यायाधीश अथवा मृतु्युदण्ड से िी आपको ज्ञात िोगा हक इस मनुष् ने एक अपराधी को आश्रय हदया; इसहलए उसको दण्ड हदया गया। हकनु्तु यहद िम भूहमका पर दृहष्टपात करें तो ज्ञान िोगा हक कमा और उसके अनुभव की सहन्नहध मात्र हदखावा िै, वास्तहवकता निीं ं िै। दया और सिानुभूहतपूणा कमा भहवष् में श्ेरेय से पुरसृ्कत िोगा और मृतु्युदण्ड तो भूतकाल के हकसी कमा का प्रहतफल िै। हनयम अत्यन्त रिस्यमय िै और िम इसकी सब हियाएाँ तत्काल िी निीं ं समझ सकते। इसकी सरलतम व्याख्या यि िै-"िैसा बोओगे, वैसा पाओगे।" प्रत्येक कारण हिया का रूप लेता िै; प्रत्येक हिया की तदनुरूप प्रहतहिया िोती िै। यि हनयम सावाभौहमक िै। यि हनयम सवा व्यन्वक्तगत अनुभवों ं में हियाशील िोता िै। अतएव इस हनयम के प्रहत अत्यन्त िागरूकता से रिो और सत्पथ पर िलो। सुपथ पर िलो। आदशा िीवन व्यतीत करो और अपना भहवष् शान्त एवं आनन्दमय बनाओ ।

११. रिस्यमय मन और उसका हनयन्त्रण

ज्योहतमाय अमर आिन्! मनोवैज्ञाहनक हसद्धान्तों ंऔर अिेषणों ंके सम्बन् में हनकट भूतकाल में बहुत-कुछ हलखा गया िै; अतएव आि िम हिस हवषय का हनरूपण करेंगे, उसके अहधकांश भाग से आप पूवातः िी पररहित िोंगे। पुनरहप मन के सम्बन् में हवषय इतना मित्त्वपूणा और अमूल्य िै हक इसकी बारम्बार पुनरुन्वक्त अहनवाया िै। ये ऐसे तत्त्व िैं हिनका एक बार निीं, ं बार-बार ध्यानपूवाक हवविेन और समीकरण करना िाहिए। यहद ये हवसूमृत भी िो िायें, तो पुनः पुनः हिन्तन िारा इन्ें स्मरण करना िाहिए। रिस्यपूणा मन का ज्ञान पुरातन िै। सभ्यता के उदय से ले कर अब तक मिापुरुषों ंने इन सत्यों ंका उन्मीलन हकया गया िै। अनाहदकाल से तत्त्वज्ञानी ऋहषयों ंतथा आि-साक्षात्कार की ज्योहत से प्रकाहशत मुहनयों ंने उन्मीलन िारा मनुष् को उसकी वास्तहवक परा-मानहसक प्रकृहत का ज्ञान कराया िै।

मि कहतपय हवशेष पक्षों ंका हनरूपण करेंगे िो इतने नवीन िैं हक कदाहित् अब तक कोई आधुहनक मनोवैज्ञाहनक उसके प्रहत िागरूक हुआ िो। पहश्चम में मानव-मन का ज्ञान 'वैज्ञाहनक ढंग' से प्राप्त हकया िाता िै। नूयूनाहधक आनुमाहनक पहुँाँ िै। हशक्षाहथायों ंने व्यन्वक्तयों ंके व्यविार का अध्ययन प्रारम्भ हकया और उनके व्यविार से, मन से सम्बन्वन्त कुछ तथ्यों ंका अनुमान लगाया और तत्पश्चात् उनका िाहतशः वगीकरण हकया। वे मानो 'बािर से भीतर' की ओर प्रवृत्त हुए। पूवा में अिेषण सवाथा हभन्न हवषय पर िो रिे िैं। उनकी हवहध अन्तज्ञाान की हवहध रिी िै, उनकी पहुँाँ 'भीतर से बािर' प्रवृत्त हुई िै। प्रकृहत से उनकी हवहध अनुमाहनक िोते हुए भी समय की कसौटी पर हनदोष हसद्ध हुई; क्ोंहक अन्तज्ञाान पर आधाररत िोने के कारण उनका प्रथम प्रिम (पूवाकथन) अमोघ था।

उतूकृष्ट स्थल से मन का हनरूपण

पूवाकेआि-वैज्ञाहनकों ंनेयोगहियाओं ंिारामनसेऊपरउठकरस्वयंकोमनसेतथा उसकीगहतहवहधयों ंसेसवाथापृथक् करके,उसश्ेष्ठस्थलसेिीमनसेअसूपृष्टतथाइसके हविारशीलस्वभावसेअप्रभाहवतऔरसवाथामुक्तिै,सिनशीलतासेइसकीमूलभूतस्वाभाहवक प्रकृहतऔरव्यविारकाअध्ययनहकया।उन्ोंनेइसकाहनरीक्षणस्पशानीयउच्चतरआध्यान्विक अनुभवकेप्रकाशमेंहकयाहिसपरवेअहधहष्ठतथेऔरिाँमन,दशानीयऔरअध्ययनके योग्यिष्टासेपृथक् हवषयप्रतीतिोताथा।गतएक-दोशतान्वब्दयों ंमेंहकतनेअवािीनमनोवैज्ञाहनक इसप्रकारमनसेऊपरउठकरइसकेअहनयन्वन्त्रतप्रभावसेपरेिाकरइसकेआि-स्थल, साक्षीऔरिष्टाबनकरइसकीप्रकृहतकाअध्ययनकरनेकादावाकरतेिैं?मिान्योहगयों, ं वैज्ञाहनकों ंनेस्पष्टरूपसेमनुष्केअन्तस्तमभागसेपरा-मानहसकस्वतन्त्रताप्राप्तकीऔरमानो वे मन कोअपनेसमक्षरखनेमेंसमथिोगयेऔरअहधष्ठाताएवंहवषयाहश्रतढंगसेइसकी गहतहवहधयों ंकाअध्ययनकरनेमेंसंलिरिे।

अपने हवषय के अध्ययन में िब हनरीक्षक स्वयं िी प्रवृत्त िो, तो उसके पररणाम अपूणा और भ्रान्त िोते िैं; क्ोंहक हिस हवषय का वि अध्ययन करना िािता िै, उसमें वि स्वयं भी एक तत्त्व बन िाता िै। िब तक उसे पूणा रूप से हवषयाहश्रत ढंग से अध्ययन करना निीं ंआता,

तब तक हवषय की पूणातया हनदोष एवं हवहशष्ट हविारधारा प्राप्त करना असम्भव िै। यावत्पयान्त आपने मन से व्यहतररक्त हकसी शन्वक्त का हवकास निीं ंहकया (यिााँ पर परा-मानहसक शन्वक्त का हवकास) और आपने हिनिाा को मन से हवहशष्ट निीं ंहकया, तावत्पयान्त आप मन के स्तर में स्पधाापूणा अिेषण करने में असमथा रिेंगे। िैसा हक भारतीय उन्वक्त िै-"आप अपने नेत्रों ंका दशान निीं ंकर सकते।" इसके हलए िीिरे के समक्ष दपाण रखना अहनवाया िै। एवंहवध, मन के अध्ययन
िेतु मन की कमाहवषयता अपेहक्षत िै। दीघाकाल पूवा मिान् ऋहष परा-मानहसक अवस्था को पहुाँिने में समथा िो गये हिसमें इस प्रकार की कमाहवषयता की समुहित हवहधयों ंका प्रयोग हकया िा सकता था और उनके गिन अध्ययन से मिान् अिेषण प्रकाश में आये हिन्िोंने मनुष् को शन्वक्तयााँ
प्रदान की िैं, अन्यथा उपलन्वब्ध असम्भव थी।

मन हवलक्षणिै

पत्थर, वृक्ष, ग्रास और रेत िो शतान्वब्दयों ंसे प्रदत्त भौगोहलक क्ेषेत्र में सत्तारूढ़ िैं, अपने भौहतक वातावरण के सम्बन् में कुछ भी ज्ञान निीं ंरख सकते; हकनु्तु एक मेधावी पुरुष उस क्ेषेत्र में प्रवेश करते िी उनसे सम्बद्ध असंख्य तत्त्व एकत्र कर लेता िै। वि इन तत्त्वों ंका इतरेतर सम्बन् खोिता िै और इस प्रकार एक उपयोगी ज्ञान प्राप्त कर लेता िै। उदािरणतः वि मृहत्तका की रिना और खहनिों ंका योग, भूहम से उसका सम्बन्, सूयोदय, िलप्रवाि और वायुवेग की हदशाओं ंका ज्ञान हनहश्चत कर सकता िै। पत्थर और िट्टानें अिल और िड़ िैं। तृणाहद, अपने तथा पररसर के प्रहत सवाथा अिेतन िैं। हिस भूहम में वे उत्पन्न िोते िैं, उसका भी उन्िें ज्ञान निीं।ं उस पर िल रिी बायु अथवा अहभहषक्त िल के प्रहत वे अनहभज्ञ िैं। अद्भुत तत्त्व िै िो उसे अपने पररसर के सम्बन् में तत्काल बोध प्रदान करता िै और इसके साथ िी उसे ज्ञानसंवधान की योग्यता प्रदान करता िै हिसमें से उसके हलए हविारों ंका उद्भव िोता िै। यि हिया मानव-िीवन का रिस्य िै। यि मन का रिस्य िै।

यहद आप इस आश्चयाान्वित मानहसक शन्वक्त से युक्त िैं तो आप िीिााँ पर िायें ज्ञान के िार आपके हलए खुल िाते िैं, िब हक इस शन्वक्त के अभाव में आप मात्र कंकड़, पाषाण अथवा शाक (बन्दगोभी) के समान िैं। सुप्तावस्था में मन के हनिालीन िोते िी आप सब व्याविाररक ज्ञान खो बैठते िैं। हिस क्षण मन संिरण करता िै, उसे आपको छोड़ कर िाने की आवश्यकता निीं ं पड़ती, तत्क्षण आप पाषाणवत् िो िाते िैं। आप िब भी सुप्तावस्था को प्राप्त िोंगे, तभी आपकी यिी दशा िोगी। िीवन से सम्बद्ध मन िब पुनः हियाशील िोता िै, तब िीवन से सम्बद्ध समूपूणा अद्भुत गहत नवीन रूप से प्रारम्भ िोती िै।

'मन' नाम की यि कौन-सी वसुतु हवशेष िै हिसकी हियाशीलता मनुष् को सृहष्ट का स्वामी बना देती िै और हिसकी हनश्चलता उसे हनथारक और सत्तिीन बना देती िै? यि कौन-सा रिस्यमय पदाथा िै हिसकी गहत एवं हनश्चलता से तथा हवस्तरण एवं संिरण से िमारे व्यन्वक्तत्व में इतने भेद का आभास िोता िै? पााँि हमनट में मनुष् समस्त दृहष्ट और अवेक्षणा को सूिनाओं ंके सुव्यवन्वस्थत तथ्यों ंमें पररणत कर सकता िै और हिच्छन्वक्त तथा सम्पदीकरण की प्रहिया िारा वि इन्िें ज्ञान के अवबोधपरक िम में संयुक्त करता िै। मन के हविारों ंिारा प्रेररत मनुष् िलने और बोलने तथा हवहवध संन्वश्लष्ट गहतहवहधयों ंको हियान्वित करने में समथा िोता िै, यि भी कम अिम्भा निीं ंिै।

अपने मन के आन्तररक अिमेिभे के प्रहत मनुष् अत्यन्त अिेत और अज्ञात िै। हविार को हविार कौन देता िै? मन पर मन को प्ेरेररत करके इसके प्रहत ज्ञान प्राप्त करने का प्रयास कौन करता िै? क्ा आपने मन पर स्वाहधकार निीं ंमान हलया िै? यहद आपने कभी ध्यान हदया िो तो ज्ञात िोगा हक हवहक्षप्त िोने पर आप हकतने भयभीत िो उठते िैं। उस गृि में अथवा पररवार में इससे मित्तर और दुघाटना क्ा िो सकती िै हक इसके पररवार के हकसी सदस्य का मन हवहक्षप्त िो िाये? मन के खो िाने पर मनुष् मनुष् प्रतीत निीं ंिोगा। अकस्मात् िी तब आपको बोध िोता िै हक वास्तव में मन सवााहधक मित्त्वपूणा िै हिसके थोड़ा-सा भी हवहक्षप्त िोने पर िीवन नष्ट-सा िो िाता िै। एक सुहवख्यात सज्जन पुरुष हकसी सन्ध्या को थोड़ा अहधक पी लेता िै तो उसकी हिन्तन-प्रहिया मद से सम्भ्रान्त िो िाती िै और वि अपने अधीन गौरव एवं हमत्रों ंतथा हनन्दक दशाकों ंके समक्ष स्वयं िी मूखा बनता िै। नशा लेने वाला मनुष् हिसका मानहसक सनुतुलन हनरुद्ध िो, वि िीहवत िी मृत के समान िै। मानहसक सनुतुलन हबगड़ने से समूपूणा व्यन्वक्तत्व पररवहतात िो िाता िै। ऐसा व्यन्वक्त अपना मान खो बैठता िै िो उसे पूवा प्राप्त था। वि अपना मित्त्व खो बैठता िै-अपना व्यन्वक्तत्व खो बैठता िै।

मनुष् को प्रभु-प्रदत्त मानहसक शन्वक्त सवोच्च उपिार िै। इससे बढ़ कर और अहधक अमोघ कोई उपिार निीं ंिै। मनुष् का स्वभाव मन से संयुक्त िै; हकनुतु दुभााग्यवश यिी मन एक मिानतम अहभशाप भी िो िाता िै। यि असत्याभास िीवन के मिान् रिस्यों ंमें से एक िै। अनुभव से प्रते्येक व्यन्वक्त को हवहदत िै हक कुषुधावस्था में मन मनुष् का हकतना अनथा कर सकता िै। तथाहप उस प्रहिया की प्रकृहत, मनुष् और पशु िाहत के मध्य हवशेष अन्तर को लहक्षत करती िै। यि शे्रेष्ठतम शन्वक्त मनुष् को ईश्वर की सृहष्ट में उतूकृष्ट पद प्रदान करती िै और पाहथाव सत्ता के इस दिेबन् में िीवन में यि अपररत्याज्य िै।

मि देखते िैं हक सुख और दु:ख सवाथा मन की अवस्था िी िै। आसन्वक्त, अनन्त इच्छाएँ तथा असंयत आवेग व्यन्वक्त का पतन कर देते िैं। वे मानहसक अवस्था को हनम्न करते िैं। अशान्वन्त, घोर संक्षोभ एवं गम्भीर व्याकुलता इसके पररणाम िैं। इन सबका अनुभव पीड़ा, दु:ख और क्ेलेश के रूप में िोता िै। परमिाा ने और हकतने भी लाभ प्रदान क्ों ंन हकये िों,ं ये मनो-अनुभूहतयााँ मनुष् को शोकग्रस्त करती िैं। आपका पररवार िो, हमत्र िों ंएवं अन्य समृन्वद्ध भी िो; हकनुतु यहद मन अहनयन्वन्त्रत कामनाओं ंसे असनुतुहलत अथवा अव्यवन्वस्थत िो गया िै, तो इिलोक में परमिाा की दी हुई सवोत्तम वसुतुओं ंको भी वि नरक का िार बना सकता िै। अतएव मन का अवबोध करने तथा इसका समुहित उपयोग करने के पीछे एक मिान् उदे्देश्य हनहित िै। मन एक साधन के समान िै। हविार आपके पास सवोतूकृष्ट शन्वक्त िै। सबने यि श्रवण हकया िै; हकनुतु वसुतुतः शन्वक्त क्ा िै? और 'हविार की शन्वक्त िै' का वास्तव में अहभप्राय क्ा िै? हविार स्वयं िी आपकी प्रसन्नता और उदासीनता िै। हविार िी आपका बन्ध और मोक्ष िै। हविार िी आपका स्वगा और नरक िै। हविार िी आपको बना सकता िै और आपका नाश कर सकता िै। िब हविार-प्रहिया आत्यन्वन्तक रूप से शान्त िो िाती िै, िीवनान्त िो िाता िै। अतः हविार िी िीवन िै।

मन और हविार दो पृथक् तत्त्व निीं ंिैं। यहद मनुष् क्षहणक रूप से अथवा सदा के हलए हविार को रोक सकता िै, तो उसके हलए मन का अन्वस्तत्व निीं ंरिता; हकनुतु यहद ऐसा िसि िी िो िाये तो मनुष् का हवनाश िो िाता िै; हकनुतु यहद ऐसा हविारपूवाक वैज्ञाहनक ढंग से हकया िाये तो मनुष् ब्रह्माण्ड का स्वामी बनता िै। वि समस्त हवश्व को वश में कर सकता िै; क्ोंहक

स्वगा पर उसका प्रभुत्व िोता िै। मानहसक प्रहियाओं ं का मन के पूणा हनयन्त्रण िारा समूपूणा एवं हनःशेष हनरोध मनुष् को तत्काल िी उसके वास्तहवक अन्वस्तत्व का बोध कराता िै। िब मन का पूणातया हनराकरण कर हदया िाता िै, तब आपके वास्तहवक अन्वस्तत्व की अनुभूहत आपकी हनिी ीी िोती।आपहवश्रामलेतीिैंऔरअपनीसच्चेस्वरूपमेंवासकरतीिैं।

मानवि–तना अपने वास्तहवक स्वरूप में कभी निीं ं रिती। इसे मन आवेहष्ठत कर लेता िै, स्तन्वम्भत कर देता िै और प्रहतरोध के रूप में काया करता िै और वास्तहवक स्वरूप शुद्ध िैतन्य की प्रहियामेंहवघ्न-स्वरूपबनकरआतीिै।आपकोमनकीसाधन-रूपमेंअवधारणाकरनी िाहिए; क्ोंहंक इसके स्वभाव और गहतहवहधयों ं का बोध िोने पर आप इसे प्रभु के वरदान की मिानतम शन्वक्त के रूप में प्रयोग कर सकते िैं। िब इसका समुहित ज्ञान निीं ं िोता, इसके हनयन्त्रण के सम्बन् में िब हंकं हिदहप बोध न िो, तब आप मन के िाथों ं में मात्र एक न्वखलौना िै। स्वयं को मन का स्वामी िाहनए, अन्यथा आप स्वयं को हविारक यन्त्र मानने की भूल कर बैठेंगे। आप हविारक यन्त्र निीं ं िैं। आप हविारशील िैं। मन रूपी हविारक यन्त्र के स्वतन्त्र अहधष्ठाता और हनयन्ता िैं। इस ज्ञान के अभाव में आप मन के दास बन िाते िैं। मन की स्वच्छन्दता के अनुरूप आप प्ेरेररत िोते िैं। आपको शान्वन्त प्राप्त निीं ं िोती। तूफानी िल की सति पर काका (हपधान) के टुकड़े की भाँहत मन को प्रयोग करने की अपेक्षा स्वयं िी उसके हशकार बन िाते िैं; आप हनःसिय िो िाते िैं। ऐसा निीं ं िोना िाहिए।

मानव और ईश्वर के मध्य मन-एक बाधा

यि सावाभौहमक सत्य िै हक मनुष् और शरीर तथा व्यन्वक्तत्व एवं बाह्य संसार के मध्य मन िी एक शृंखला िै। शैशवकाल से िी मनुष् संसार के सम्बन् में मन के माध्यम से सवाज्ञान प्राप्त करता िै। इन्वियाँ स्वीकृत तत्त्वों ं से मन को भोिन प्रदान करती िैं। वस्तुतः मन िी उन स्वीकृत तत्त्वों ं से सम्बन् स्थाहपत करके ज्ञान को िन्म देता िै। एवंहवध मानवि–ीवन का यि सवााहधक मित्त्वपूणा अंग िै। इस तत्त्व की मित्ता पूवा ने हवहदत की िै; हकन्तु इससे भी अहधक, पूवा वालों ं को मन के सम्बन् में कुछ और भी किना िै िो पाश्चात्य मनोवैज्ञाहनकों ं िारा अकहथत िै। पूवा ज्ञान के मतानुसार मनुष् और उसके सच्चे स्रोत (भगवान्) के मध्य मन एक मित्तम बाधा िै। यिी बाधा िी उसे अनन्त की अनुभूहत निीं ं करने देती। मनुष् एक अव्यापक व्यन्वक्तत्व के पररणाम में संकुहित और सीहमत िै। िैतन्य के सीहमत क्ेषेत्र से परे िाने और हवसूतृत िोने के हलए मनुष् संघषा करता िै और सीहमत मन इसका सवादा प्रबल हवरोध करता िै।

समझाने के हलए मनुष् के िीवन में संयम और मनोिय (मन-रूपी बाधा का अहतिमण) सवााहधक मित्त्वपूणा काया िै। मन पर हविय प्राप्त करनी िै। आपको हनि सत्ता की परमावस्था के उस िैतन्य का आश्रय प्राप्त िै ििााँ कोई शोक निीं,ं कोई भय निीं ं िै। इस दृहष्टगोिर संसार के क्षहणक अनुभव के पीछे वि हनहवाकार सत्ता उसी प्रकार से हनहित िै हिस प्रकार से िलहित्र में िलिल तथा िलते हुए हित्रों ं के पीछे श्वेत हित्रपट िो िुतगहत से इस पर नाटक हदखाये िाने के उपरान्त भी अन्त में अपररवहतात रिती िै। इसी प्रकार से सब सीहमत अनुभवों ं के पीछे वणानातीत शुद्ध सत्ता का अपररवतानशील असीम आधार हवद्यमान िै। वि अहवनाशी िै। वि अक्षय अहवकारी अवस्था िी आपका सत्य आधार िै। वि आपका परम धाम िै। वि स्वतन्त्रता (मोक्ष), अभय एवं आनन्द की अवस्था िै और मन के बन्न से वि आपके हलए अवरुद्ध िै।

वसुतुतः उस अनुभव की प्रान्वप्त के हलए मन हकस प्रकार इन्कार करता ि ै? यि अत्यन्त मित्त्वपूणा प्रश्न ि ै। इस पर अत्यन्त मित्त्वपूणा तथ्य आधाररत ि ै। मन हकस प्रकार अवबोध प्राप्त कर सकता ि ै और इसके साथ हकस प्रकार का व्यविार हकया ि ा सकता ि ै? यि एक प्रश्न ि ै, पहश्चम में हिसकी उपेक्षा की गयी ि ै। अत्यन्त कलापूणा ढंग से मन हवघ्न-रूप बनता ि ै और मनुष् की परम सत्ता तक पहुाँिने में बाधक बनता ि ै। यि आपसे हछप कर अथवा आपको अनुभव-प्रान्वप्त से रोक कर घातक काया निीं ंकरता अथाात् यि वास्तव में परमानुभूहत और आपके मध्य अहधहष्ठत निीं ंि ोता। वसुतुतः आप उस मन की अपेक्षा उस परम ि ैतन्य रूप परमाि ा के अहधक हनकट ि ैं। यि परमानुभूहत आपके हृदय के अन्तरतम भाग से अहभलहक्षत ि ोती ि ै और मन का स्वभाव मनुष् को बहिमुाख करना और कें ि से सदा दूर रखना ि ै, इस कारण से यि हवघ्न स्वरूप ि ै। हृदय के गिनतम भाग में प्रवेश करने से रोकता हुआ यि सवादा आपको ऊपरी सतिों ंमें रिने के हलए आकहषात करता ि ै। इच्छाओं, ं बहिमुाखी प्रवृहत्तयों ंऔर हनषेधािक प्रकृहत के कारण मन आपको अपने कें ि से दूर ले ि ाता ि ै और आपके व्यन्वक्तत्व के बाह्य ि गत् के हवहवध नाम और रूपों ंमें भटकाता ि ै। इस प्रकार से मन गहतशील रिता ि ै। यि आपको अपने सत्य ि ेतन स्वरूप से हवमुख करके बाह्य ि गत् में ला फेंकता ि ै।

पाश्चात्य मनोहवज्ञान का प्रादुभााव

पाश्चात्य मनोहवज्ञान ने मन का हनरूपण व्यविार और हिया-हवशेष के रूप में हकया ि ै। हिस रूप में उनका ध्यान मन की ओर आकहषात हुआ, उसी पर वि पहुाँ आधाररत ि ै। मूलतः पाश्चात्य मनोवैज्ञाहनक हिहकत्सक थे। उन्होंने हिहकत्सालयों ंमें काया प्रारम्भ हकया ि िााँ हवहवध रोगों ंकी हिहकत्सा और शोधन-काया हकया ि ा रि ा था; हकन्तु उन्ें हवहदत हुआ हक कहतपय हवशेष रोगों ं का उपिार औषधीय हवज्ञान ि ारा असम्भव था। इस प्रकार से वे इस हवषम तथ्य पर पहुाँिे हक अनेक रोगों ंका मूल कारण मन्वस्तष्क था। इस अिेषण से वे मानहसक प्रहिया का हनरीक्षण करने के हलए कायारत हुए और ज्ञात हकया हक मन और शरीर की हियाओं ंके मध्य कुछ स्पष्ट, हवशेष सम्बन् थे। प्रारम्भ से ि ी इन पाश्चात्य हविानों ंके हनरीक्षण उन रोहगयों ंतक ि ी सीहमत थे हिन पर औषघ का कोई प्रभाव निीं ंि ोता। एवंहवध, यि हकना अहतशयोन्वक्त न ि ोगा हक पहश्चम में मन का अध्ययन हवकृत (अस्वस्थ) मनोहवज्ञान से प्रारम्भ हुआ। व्याहधत मन ि ी मनोवैज्ञाहनकों ंके ध्यान का कें ि था।

उनके हनरीक्षणों ंसे एक मिान् हवज्ञान का प्रादुभााव हुआ, हकन्तु इसकी उन्नहत में वैज्ञाहनकों ं को हवशेष लाभ न हुआ; क्योंहक वे मन के वास्तहवक स्वरूप के अध्ययन से अनहभज्ञ थे। पूणा स्वस्थ व्यन्वक्त के मन के हनरूपण की अपेक्षा उन्होंने अस्वस्थ मन का हनरूपण हकया। उन्होंने प्रहतहनहधत्व करने वाले मनुष् का निीं, ं वरं एक हवहशष्ट तथा असामान्य व्यहष्ट मन का हनरीक्षण हकया। दूसरी ओर, पूवा के मिान् ऋहषयों ंने समहष्ट मन का अध्ययन हकया। मन ि ीवन का आन्तररक कें ि ि ै और उनके अध्ययन का उद्देश्य इसके सावाभौम रूप का हनरीक्षण था- 'इस हदशा में, 'उस दशा में', स्वस्थ अथवा अस्वस्थ मन का हनरीक्षण निीं ंथा। पूवीय हविानों ंने स्थूल तत्त्व और अिो-तत्त्व का भी हविार हकया और अवधानपूवाक उनके तथ्यों ंका परस्पर सम्बना स्थाहपत हकया। उन्होंने अन्तररिा में गोता लगाया और अन्तदृाहष्ट तथा ध्यान ि ारा इस अन्तःसाधन मन के अद्भुत तथ्यों ंका उद्भेदन हकया। उनका अध्ययन शुद्धरूपेण हवषयीपरक था। ध्यान में

पूवीय हविान् हवषय की गिराई तक पहुाँ और विीं ंउन्ं सत्य का साक्षात्कार प्राप्त हुआ। अतः उन्ोंनें मन के प्रहतज्ञातव्य तथ्यों ंकी उद्घोषणा हवश्वास के साथ की िै। एवंहवध इस हसद्धान्त का
पूवीय प्रादुभााव पाश्चात्य मनोहवज्ञान से सवाथा हभन्न था।

मन की हवशेषताएाँ

मन की प्रमुख हवशेषता िै-हवमुखता। ऋहषयों ं ने बताया हक मन की गहत बहिमुाखी िै, अन्तःकरण में के न्वित निीं ं िै। यिी िीवन का हसद्धान्त िै-प्रत्येक वसुतु का हवस्तरण के ि से बिार
की ओररितीिै।हकनुतुएकऐसीशन्वक्तिोसबकोअपनेस्रोतऔरकेिकीओरपुनः
आकहषात करने का प्रयास कर रिी िै। बहिमुाखता का अहतिमण करने पर अथाात् अन्तमुाख िोने पर मनुष् अपनी पुनः एकहत्रत अखण्ड शन्वक्त का हनस्तार करने में सक्षम िो िाता िै और इस
प्रकार से अपने स्रोत को पा लेता िै। इतना िोने के पश्चात् उसकी खोि समाप्त िो िाती िै।
िीवन पर प्रभुत्व िो िाता िै।

मन की दूसरी हवशेषता िै-अनवरत कमाशीलता। क्षण-भर के हलए भी मन हनन्विय निीं ं
रिता।

तीसरी हवशेषता िै-कमाक्ेषेत्र में हवस्तार। यि न के वल एक हदशा, प्रतुयुत अनेक हदशाओं ं में
हियाशील िै। अभी यिााँ िै, अब विााँ िै और अब सवात्र िै।

इस प्रकार बहिमुाख, सतत हियाशील और एक हवषय से दूसरे की ओर उड़ते हुए मन का
हनयन्त्रण अत्यन्त दुष्कर िै। इसे समझने के हलए पयााप्त सूक्ष्मता की आवश्यकता िै। यि िकुषुहवाषय
निीं ं िै; परीक्षण-नहलका में डाल कर इसका हवश्लेषण निीं ं हकया िा सकता िै; सूक्ष्मदशान-यन्त्र
से इसे देखा निीं ं िा सकता। यद्यहप मनुष् का मन पर कदाहित् िी आहधपत्य िै, तथाहप मन
मनुष् से सवास्व करा सकता िै। यि इतना सूक्ष्म, अतीहन्द्रक पूणातः अन्तस्थ िै हक इसे ग्रिण
करना अत्यन्त कहठन िै। एक क्षण तो यि प्रशान्त मिासागर अथवा बाह्य अन्तररक्ष के हविार में
हवसृतृत िो सकता िै और दूसरे क्षण सरसों ं के बीि अथवा सुई की नोंकं अथवा अणु के हविार
के समान सूक्ष्मकाय िो सकता िै मानो यि असीम पयान्त सब पदाथों का हिन्तन कर सकता िो।
एक िी छलााँग में यि समस्त नक्षत्र, ग्रि और सौर-मण्डल को पार कर सकता िै और उसी
क्षमता से यि रेत के कण के समान लघु पदाथा का हिन्तन कर सकता िै, हकतना रिस्यपूणा िै
मन!

प्रत्येक मनुष् में मन तीन आवताक अवस्थाओं ं अथवा दशाओं ं को प्राप्त करता िै। इन्ीं ं
तीन अवस्थाओं ंमेंिैतन्यहकसीएकके रूपमेंप्रहियाकरतीिै(हिसेवेदान्त-दशानमें 'अवस्था' किते िैं)। यि बाह्य अथवा अन्तः िो सकती िै और यहद यि आभ्यन्तर िै, तो अंशतः अथवा पूणातःइसकासंररिणिोसकतीिै।हितनासमयमनबािरकीओरप्रवृत्तरितीिै,उसे 'िागृतावस्था' किते िैं। राहत्र में िब आप हनिा के हलए िाते िैं, तब मन बाह्य लोक से अंशतः अपाकृष्ट िो िाता िै; हकनुतु भीतर से पुनरहप प्रबल रूप से हियाशील िोता िै। इसे आप प्रायः 'स्वप्नावस्था' किते िैं। इसमें मन एक सृहष्ट का सृिन करता िै, अनुभव पूवााख्यात 'िागृतावस्था' में प्राप्त अनुभवों ंके समानिोतीिै।

मन िब इस स्वप्न-बोध से परे िाता िै, यि और अहधक गिराई में िूब िाता िै और पूणातः संति और लीन िो िाता िै। यि तृतीयावस्था हिसकी अनुभूहत आप प्रहतहदन करते िैं, 'गाढ़ हनिा' किलाती िै। इस अवस्था के प्रहत आपको अल्पज्ञान रिता िै और कदाहित् िी आप इसका हिन्तन कर सकते िैं; हकनुतु वसुतुतः यि सवाहधक मित्त्वपूणा अवस्था िै, क्ोंहक इसी में आपके अन्तस्तम अन्तःकरण में अहधहष्ठत 'अिा' की कुं हिका हनहित िै। मन की पूणा संहृत इस गिन, स्वप्न रहित गिन हनिा की इस अवस्था में आप अपनी सत्य, शाश्वत आन्तररक प्रकृहत के हनकट पहुँिते िैं। इस अवस्था में मन अपने स्रोत और के ि के समीपस्थ िोता िै; हकनुतु साथ िी वि पूणातः हवलुप्त भी रिता िै और इसके अन्तस्तम और मूल 'अिं' हविार की प्रहिया हनरुद्ध िो िाती िै। इसकी हवद्यमानता का शून्यप्राय लक्षण असन्वन्दग्ध अिंभाव िै िी मनुष् के िागृतावस्था में आने पर इतना िी िोता िै-"मैं गाढ़ हनिा में सोया", "मैंने खूब हवश्राम हकया।"

मौहलक हविार

मन अपने के ि में िी न्वस्थत क्ों ं निीं ं रिता िै? पुनः बाह्य िेतना में आने के हलए इसे कौन प्ेररत करती िै? प्रथम उत्तर तो यिी िै हक स्वभावतः िी मन बहिाप्रवृहत िोता िै। हितीयतः 'अिं-भाव' का अहनयन्वन्त्रत संवेग इसे स्वकेि में न्वस्थर रिने से रोकता िै । यि मौहलक हविार 'अिं' आपके सीहमत, हमथ्या, पृथक् व्यन्वक्तगत अन्वस्तत्व का आधार िै और यि मौहलक हविार िी रिस्यपूणा ढंग से आपको शरीर, इन्वियाँ, मन और इसके भाव तथा नाम और रूप से सायुज्य प्राप्त करने की भ्रान्वन्त में प्रवृत्त करता िै।

मन के ग्राह्य इस मौहलक स्वरूप की प्रकृहत क्ा िै? यि सावाभौहमक नामकताा िै. और सवा सामान्य व्यन्वक्तत्व की आधाररूप प्रकृहत िै। इस धरातल पर प्रत्येक व्यन्वक्त के मन की भूल यिी िै। इसे अाँगरेिी भाषा में सीखने की आवश्यकता निीं ं िै। इसका स्वरूप सवा भाषाओं ं में दृहष्टगोिर िै। आध्यान्विक रूप से यि आन्तररक उद्भेद का मुख्य शतुरु िै। मन के सभी हवभ्रम इसी से उत्पन्न िोते िैं। यि अिं-हविार िै। यि हविार आपके मन में प्रहतहदन अनेक बार उठता िोगा। िागृहत में आपके मन में उठने वाला प्रथम हविार यिी िोता िै। घोर राहत्र में गिन हनिा से अकस्मात् िागने की कल्पना करें-नेत्र-उन्मीलन से पूवा िी आपमें प्रथम हविार 'मैं' का िी उत्पन्न िोता िै। तत्पश्चात् यि 'अिं' आपके समक्ष समूपूणा ब्रह्माण्ड को उपन्वस्थत करता िै। आपको आभास िोता िै हक यि मध्य राहत्र िै और आप धरणी से ढाई फु ट ऊपर एक शय्या पर शयन कर रिे िैं। समय और अन्तररक्ष, िो ब्रह्माण्ड के प्रमुख तत्त्व िैं, इसी 'अिं' के हविार से िी उद्भूत िोते िैं। इतना िोने पर रिस्यपूणा ढंग से आपको सायुज्य प्राप्त िोता िै। आप िानते िैं, आप कौन िैं-आपका नाम, आपकी आयु, आपका हमथ्या सीहमत व्यन्वक्तत्व ! यि मन का हवनाशक काया िै । आपके मनोवैज्ञाहनक अन्वस्तत्व का मूल आधार अिं भाव सवाप्रथम उहदत िोता िै और तदुपरान्त सदैव व्यन्वक्त का समस्त आकार इसके ऊपर आलन्वम्बत हकया िाता िै।

इस आकृ हत से हविार उत्पन्न िोता िै- 'मेरा' । शय्या पर पड़े हुए िी आप अनुभव करने लगते िैं-"मेरा पृष्ठभाग संति िै", "मेरे पाँव शीतल िो रिे िैं", "मेरा कि अवरुद्ध िै", "शीत िै।" अब आपको हवश्राम और उष्णता िाहिए। आपको इसकी इच्छा िोती िै अथवा निीं ं "मैं" और "मेरा" से मूल स्वाथा िागृत िोता िै। नैहतक अथवा आध्यान्विक रूप से इसकी व्याख्या की आवश्यकता निीं ं िै। यि 'स्वाथापरता' मन की प्रहिया का स्वाभाहवक उद्भाव िै और सामान्य

व्यन्क्त की मूल प्रकृहत िै। प्रत्येक को अपने हलए हकसी-न-हकसी पदाथा की आवश्यकता िै। यि
इतना िी पुरातन तथ्य िै हितना यि संसार और मानव-समाि इसी मूल तथ्य पर कायारत िै,
यद्यहप यि तथ्य अहप्रय क्ों ं न िो। आप कि सकते िैं- "मैं हनःस्वाथी हाँ"; हकन्तु हनहित सत्य यि
ै हक आप हनःस्वाथा िोने का नाटक करते िैं; क्ोंहंक अमुक व्यन्क्त से आपको कुछ अहभप्राय िै। उससे आपको कुछ प्रान्वप्त िोती िै िो आपको हप्रय िै और आपको प्रफुन्वल्लत करती िै। मनुष् के प्रत्येक कमा के पीछे हनःस्वाथाता में भी एक गूढ़ अन्तः उद्देश्य हनहित िोता िै। इस उद्देश्य में, इस स्वाथाता में िीवन का कें, व्यन्क्तत्व का कें हनहित िोता िै। एवंहवध मानव-सत्ता का सूक्ष्म
आधार स्वाथा िै।

कमा में सवादा भ्रहमत मन के िि के मानो दो आरे िैं। ये दो आरे आकषाण और
अपकषाण, इच्छा और अहनच्छा िैं। वि क्ा वसुतु िै िो मनुष् को रुहिकर िै? उसे वे पदाथा
रुहिकर िैं िो सुखद, हवश्वामप्रद और सुहवधापूणा िों। ं दुःखद, श्रान्तकर और अहप्रय पदाथा उसे
रुहिकर निीं ंिैं। इस िि का कें अि-भाव िै।
ैसे िी यि हवपररवतामान िि अि पर सिसा प्रकाहशत िोता िै और इन्वियााँ रुहिकर तथा
अरुहिकर पदाथों के प्रहतहबम्ब ग्रिण करती िैं, मन में इच्छाओं ंका प्रादुभााव िोता िै, सम्पका
प्राप्त करके हप्रय और रुहिकर पदाथों की प्रान्वप्त तथा अहप्रय तथा अरुहिकर पदाथों की उपेक्षा की
कामनाएाँ िागृत िोती िैं। हकसी भी मनुष् के िीवन का हवश्लेषण करने पर आपको िीवन के
समस्त कायाकलापों ंको िलाने वाली दो िी प्रकार की हियाओं ंका ज्ञान िोगा; क्ोंहंक सभी हियाएाँ
या तो अहभलहषत पदाथा की प्रान्वप्त िेतु संघषा में घहटत िोती िैं या अवांहछत पदाथा के पररिार िेतु
कायाान्वित िोती िैं। हकसी व्यन्क्त अथवा वसुतु िारा यहद इस प्रकार के प्रयास में हवघ्न अथवा
प्रहतरोध आ िाये तो िोध की अनुभूहत िोती िै। इच्छा के िागृत िोने पर उसकी पूहता न िो तो
घोर हवश्रान्वन्त और उत्तेिना प्रसुफुहटत िोती िै। तदुपरान्त, इच्छा के अनुभव पर उसकी िब पूहता
िी िोती िै; हकन्तु प्रत्याहशत हविारधारा के हंवहद् हवपरीत िोती िै, तब क्ा िोता िै? तब
हनराशा िोती िै, दुःखद हवभ्रम िोता िै और इच्छा के पूणारूपेण प्रत्याहशत रूप से पूणा िो िाने
पर मन में उस पदाथा अथवा प्राप्त अनुभव-रक्षण की हिन्ता-सी िागृत िोती िै हक यि किीं ंशीघ्र
ी समाप्त न िो िाये क्ोंहंक इसका अन्त िोना िै और िोता िै; क्ोंहंक सब पदाथा ससीम िैं
और इसीहलए अहिरेण पररवतान, हवनाश एवं क्षय को प्राप्त िोते िैं। इससे भी बुरा और क्ा िोता
ै? यहद व्यन्क्त को हकसी हवषय की प्रान्वप्त की तीव्र इच्छा िो एवं वि अन्य व्यन्क्त को पूवातः िी
उसका सुख लेते हुए देखता िै तो ईष्ाा, घृणा और िेष के भाव उसे सताने लगते िैं और वि
मानहसक शान्वन्त खो बैठता िै।

यि सब भाव मूल हविार- 'मैं' और इसके प्रमुख उत्तराहधकारी 'मेरा' से उत्पन्न िोते िैं।
वे सब एक-दूसरे का अहवश्वास गहत से अनुगमन करते िैं हक मनुष् का समस्त िीवन अनवरत
रूप से इस रिस्यपूणा वसुतु 'मन' के सदा गहतशील, पररवतानशील भावों, ं हविारों ंऔर संकल्पों ं
की आन्तररक झनझनािट से भरा रिता िै। 'मैं' और 'मेरा', रुहि, अरुहि, इच्छा, व्याकुलता
और हफर िोध, हनराशा, स्वाथापूणा वषा (स्वाहभमान), आसन्वक्त, ईष्ाा और घृणा मन को सदा
दुःखी करते िैं और इसे शोक (उत्ताप) में रखते िैं। यि सामान्य गहत िै मन हिसका अनुसरण
करता िै। क्ों? ं क्ोंहंक मन ने अपने से बािर के पदाथा-हिन्तन में हनि-अन्वस्तत्व को खो हदया िै।
स्वभावतः, बािर िा कर यि बाह्य पदाथों से आसक्त और पररबद्ध िो कर असंख्य बाह्य
प्रहियाओं ंमें प्रवृत्त िो िाता िै। भीषण आसन्वक्त और बन्न िी अहत-हववेकशील मन का प्रारब्ध िै

और सामान्य मनुष् का हववेक अन्कारमय िो िाता िै। इसके पश्चात् िो िोता िै, वि अहधक अथापूणा िै। हिस क्षण मन इन्वियों ंके सम्पका िारा इन्वच्छत पदाथा का संस्कार प्राप्त करता िै, एक अत्यन्त साथाक घटना घहटत िोती िै िो आपको हनि मन के अन्य िहकत करने वाले पक्ष का अध्ययन करने को बाध्य करती िै िो वसुतुतः मित्त्वपूणा पक्ष िै। इसमें मन इन्वियों ंतथा बाह्य पदाथों के सम्पका से प्राप्त अनुभव को तत्काल अंहकत कर लेता िै। मन में एक सूक्ष्म आन्तररक संस्कार बन िाता िै। यि संस्कार प्रायः आलोप्य िोता िै हिसे हमटाया निीं ंिा सकता।

सूक्ष्म संस्कारों ंकी प्रहिया

हिस प्रकार माटी में बीि बोया िाता िै, उसी प्रकार से प्रते्येक अनुभव का संस्कार मन के ऊपर बन िाता िै। अनुभवों ंके यि संस्कार 'िीहवत' िोते िैं। प्रथमतः हिन कारणों ंसे इन संस्कारों ंका िन्म हुआ, उन अनुभवों ंको पुनः िागृत करने की इनमें पूणा शन्वक्त िै। वसुतुतः मन प्रते्येक संस्कार के अनुरूप वास्तहवक अनुभव को पुनः िागृत करने की प्रवृहत्त रखता िै।

पूणा हकये िाने पर इच्छा को सदा बल प्राप्त िोता िै। यि इच्छा का स्वभाव िी िै। इस प्रकार िैसे एक अनुभव-हवशेष का संस्कार अथवा इच्छा-पूहता का संस्कार उसी इच्छा की िहमक पूहता िारा अहधकाहधक हनश्चयेन दृढ़ िो िाता िै, वि संस्कार मन में सुहनहश्चत भाव बन कर पररपक्व िोने लगता िै। पूहता िारा इच्छा कभी सनुतुष्ट निीं ंकी िा सकती। मन की वृहत्तयााँ तो मानो उते्तिना की प्रतीक्षा में रिती िैं िैसे िी इन्वच्छत पदाथा पुनः बिार दृहष्ट में आता िै अथवा उसके प्रहत श्रवण अथवा हिन्तन हकया िाता िै तत्काल िी इच्छा िागृत िोती िै। यि अहभव्यक्त िोती िै और मन को बिार िाने के हलए उते्तहित करती िै। िब ये हविार की लिरें मन में प्रवाहित िोती िैं तो कल्पना को रंगमंि पर इसे दशााने के हलए आमन्वन्त्रत हकया िाता िै हक इष्ट हवषय हकतना मधुर और कमनीय िै तथा इसके आकषाण हकतने लुभावने िैं। िैसे िी कल्पना इस प्रकार से व्यक्त िोती िै, यि हविार प्रबल तृष्णा के रूप में अहभव्यक्त िो उठते िैं। कल्पना-बद्ध ऐसे हविार मनुष् को बन्न में िालते िैं। मन के हवहवध भावों ंके साथ उसका समूपूणा सायुज्य उसे अन्तःकरण में हियाशील इच्छाओं ंका दास बना देता िै। इस प्रकार उते्तिना िागृत िोने पर आप उसके िारा आकृष्ट िो िाते िैं। अिंकार का इच्छा-पक्ष भी मन की इच्छा प्रकृहत के बन्न में पड़ िाता िै। इस प्रकार से समूपूणा व्यन्वक्तत्व को िी भार विन करना पड़ता िै और व्यन्वक्त इच्छा-पूहता िेतु कमा में धकेल हदया िाता िै, उसे हियारत िोना पड़ता िै। इच्छा-पूहता िोने पर हवशाल िीि एक बार पुनः पूणा िो िाता िै। वि अनुभव पुनः प्राप्त कर हलया गया िै और मन पर अंहकत संस्कार और भी दृढ़ कर हदया िाता िै।

यि िाल िै हिसमें मनुष् फाँस िाता िै। वि एक न्वखलौने, कठपुतली अथवा मन की एक खेलने की वसुतु के समान िै िो हकसी प्रकार का संयम निीं ंरिता। इसके प्रहत िागरूक न रिने और इसे आहधपत्य में न रखने पर मनुष् कठपुतली की भााँहत िीवन वास करेगा और दास की भााँहत प्राणान्त ! अहधकांश मनुष् मन की प्रते्येक अल्प इच्छा और उते्तिना से प्रभाहवत िो कर अपसृत िो उठते िैं। वे स्वतन्त्र निीं ंिैं। व्यन्वक्तगत स्वतन्त्रता मात्र एक कन्वल्पत-कथा िै। हनष्कषा की स्वतन्त्रता, वाणी की स्वतन्त्रता और िार्ल्ा हितीय के (१६७९) के िैहबयस एक्ट उन्ें प्राप्त िो सकते िैं, हकनुतु यहद उन्ोंनें अपने मन को संयत निीं ंहकया, इच्छाओं ंऔर वासनाओं ंको वश में निीं ंहकया तो वे सभी वसुतुतः दासता में िैं और उनकी स्वतन्त्रता नाम मात्र की िै।

मनुष् को िब मन के हियाकलापों ंका बोध िो िाता िै (हकस प्रकार 'मैं' िी मन का मूल हविार िै) और वि इसकी गहत को समझने लगता िै तब वि इस पर हनयन्त्रण कर सकता िै। मन के सम्बन् में एक अत्यन्त रोिक तथ्य िै-क्ोंहक 'मैं' हविार सवाथा मन के वश में िै, मनुष् अपने अन्वस्तत्व के अन्तस्तम कोण में प्रवेश करने में असमथा िै ििााँ उसके िैतन्य का वास िै। इस पूवोक्त तथ्य से स्पष्ट िै हक मन मनुष् को मोक्ष का अहनविानीय अनुभव कराने से रोकता िै।

अब मनोिय कैसे प्राप्त करें

अब समस्या का वणान स्पष्ट रूप से कर हदया गया िै। समाधान क्ा िै? समाधान इस समस्या के सवाथा प्रहतकूल िलने में िै। प्रथमतः, इच्छाओं ं को वश में करके मन की बहिमुाखता को संयतकरनेकाप्रयासकरनािाहिए।हकनातोअत्यन्तसरलिै;हकन्तुइच्छाओं ंका अहतिमणकैसेिो?यिइतनासरलनिीं ंिै।सम्यक् हविारऔरहववेकशीलहिन्तनइसके समाधान की कुं हिका िैं। हवहवध उपाय हदये गये िैं। स्वयं को इच्छाओं ं से हभन्न और पृथक् मानना िी एकमात्रउपायिै।आपसवाइच्छाओं ंएवंहविारों ंसेसवाथापृथक्औरहभन्निैं।आपिैतन्य स्वरूप िैं। आपकी आत्मा, मन तथा इसके असंख्य भावों ं से अहधक गम्भीर तथा पूणातया परे िैं। यि रिस्यपूणा कुं िी िै। आप मन निीं ं िैं। स्वयं को मन से स्वतन्त्र िानो। इसका आभास अत्यन्त कहठन िै; क्ोंहक मन अहत दृढ़ िै और आपकी इसके साथ सायुज्य की वतामान भावना अत्यन्त पूणा िै। सूक्ष्म हविार 'मैं' इतना छाहद्मक और हस्नग्ध िै हक इसका न्वस्थर हवश्लेषण निीं ं हकया िा सकता और यि मौन समीक्षा से पलायन करता िै, हकन्तु िब आप दृढ़ाग्रि और पुनः पुनः अभ्यास िारा इसे ग्रिण कर लेते िैं और सूक्ष्म परीक्षण करते िैं (अथवा इसका व्यवच्छेद करते िैं) तथा स्वयं को इससे पृथक् और परे मानते िैं तब आपको गौरवशाली श्रेष्ठ पद प्राप्त िोता िै ििााँ से आप मन का हनरीक्षण कर सकते िैं। पूणातः अनुशासन और अनासन्वक्त के अभाव में आप असिाय थे। हकन्तु अब, िब आप मन तथा 'मैं' भाव से दूर एक ओर खड़े िैं, आप स्वामी िैं। आप इसे साक्षी िैतन्य के रूप में इससे पृथक् देख सकते िैं।

स्व-व्यन्वक्तत्व के सवा भावों ं की समीक्षा करने की आपमें सामथ्या िोनी िाहिए। आप अन्तःस्थल में मूक (शान्त), अनासक्त, साक्षी िैतन्य िैं। आप इन्वियााँ निीं ं िैं; आप मन निीं ं िैं; आप हविारसंवेगोंकवृहत्तअथवाभावनिीं ंिैं।आपइसबुन्वद्धसेभीपरेिैंहिसहमथ्या एकाकार भाव के भ्रम में सम्भ्रान्त िो िाती िैं। आत्यन्वन्तक रूप में आपको इतना िी हविार करना िै हक आप यि 'मैं' निीं ं िैं िो आपका हप्रयतम िै और हिसका आप आहलंगन कर रिे िैं। यि 'मैं' अन्य हविारों ं की भााँहत िी मन की एक वृहत्त िै। वास्तहवक 'मैं' (आपमें वास्तहवक 'आप') एक परा मानहसक तत्त्व िै। स्वभावतः हिन्तन करने वाले मन के इस 'मैं' हविार से आप सवाथा पृथक् शुद्ध आत्मा िैं। मन से ऊपर उठो। आप शुद्ध िैतन्य िैं और आपका शान्वब्दक ऐक् 'िेतन तत्त्व' िै। इस 'मैं' हविार के आप सच्चे हविारक िैं और स्वयं को अहभव्यक्त करने के हलए आप मन का प्रयोग करते िैं। यि िैतन्य आपके अन्वस्तत्व का आधार रूप िै ििााँ से 'मैं' हविार का उद्गम िोता िै। वतामान मोिावस्था में इसका दशान निीं ं िोता। आपकी दृहष्ट पर परदा पड़ा हुआ िै। िैसे िी मन 'मैं' का अवग्रिण करता िै, मन पूवातः िी हवनाशक रोगों ं से न्वक्लष्ट िोता िै। वेदों ं के अनुसार यि रोग आपकी आत्मा के ऊपर देिाध्यास िै। आप सोिते िैं हक आप िकुषु,

कणा, नाहसका, हिह्वा, िस्त, पाद, हशर आहद िैं। क्ा यि पयााप्त निीं ंिै हक आप इस व्यहष्ट शरीर की सीमा और बन्न में िकड़े हुए िैं िो आपको धारण हकये हुए िै। इसके प्रत्येक अंग से सायुज्य प्राप्त करके इसे असीम रूप से हनकृष्टतर क्ों ंबनायें ? शरीर यथाथातः बन्दीगृि िै और इसे असीम रूप से हनकृष्टतर कि कर सम्बोहधत करने का मेरा अहभप्राय मन से िै िो यि काया करता िै, 'आप' निीं,ं क्ोंहंक आपका क्लेश मन से िै िो यि हमथ्या भाव धारण हकये हुए िै हक 'मैं यि शरीर हाँ।' यि मन आपको सुख निीं ंदेगा। आप यि शरीर निीं ंिैं, आप यि मन निीं ंिैं; इस हमथ्या हविार को नष्ट करके िी आप सुख-प्रान्वप्त कर सकते िैं।

बहिमुाखी हविारधारा को अन्तमुाख करना मन का एक मिान् हवज्ञान िै िो ज्ञातव्य िै। मन का सियोग न देने से प्रारम्भ करो, िब भी मन कोई कामना करे अथवा कुछ करने की इच्छा करे, अपनी स्वतन्त्रता का प्रयोग करो और किो-"निीं,ं मैं ऐसा निीं ंकरूाँगा", और िब भी मन कुछ करने से इनकार करे तो किो- “तुम ऐसा करोगे।" सदा स्वयं से किो- "मैं इस घर का स्वामी हाँ (शरीर-मन)। मैं इच्छाओं ंसे पूणा मन के आहधपत्य और आज्ञा में निीं ंरहाँगा। मैं आज्ञा करूाँगा। मैं अपना प्रभुत्व स्थाहपत करूंगा और मन को मेरी बात सुननी िोगी, मेरी आज्ञा का पालन करना िोगा।"

ीैसी हक कल्पना की िाती िै, मन अहभभावक निीं ंिै। 'मैं' के रूप में भी मन अहभभावक निीं ंिै; क्ोंहंक इसमें गहतशीलता निीं ंिै, यि तो केवल मन की स्वाभाहवक प्रवृहत्त िै। हकनु्तु िब 'मैं' और 'मेरा' भावों ंसे इच्छाएाँ उत्पन्न िोती िैं और िब कल्पना को नाटक में भूहमका दी िाती िै तब अहनष्ट प्रारम्भ िोने लगता िै। यि कल्पना को हविारों ंपर अहभभूत िोने की स्वतन्त्रता देना िै िो उन्ें स्वशन्वक्त प्रदान करती िै। एक हविार पर हितना अहधक हिन्तन हकया िाता िै, यि शन्वक्तशाली इच्छा के रूप में पररणत िो िाता िै। अतएव मन में हविार आते िी इसका हनराकरण कर दो। हिन्दू किते िैं हक बृित् दावानल अहि का व्यावतान िो सकता िै यहद प्रारम्भ में िी छोटी-छोटी हिंगारर यों ंको बुझा हदया िाये।

मान लो हविार, इच्छाएाँ बनने की अवस्था में निीं ंपहुाँिता, पुनरहप आपको यि स्मरण रखने का प्रयास करते रिना िाहिए हक यि 'आप' निीं ंिैं। स्वयं को इसके साथ मत िोड़ो। इसमें प्रवृत्त न िों।ं इसके साथ हमिनाा का सायुज्य न करो। हविार से सम्बन्-हवचे्छेद करके एक ओर खड़े िो िाओ।

यद्यहप एक िी समय पर मन में सैकड़ों ंहविार हविारने की क्षमता िै। इसके प्रहत वैज्ञाहनक हनहश्चत धारणा यि िै हक प्रदत्त क्षण में मन एक हविार सोि सकता िै। यि मन्वस्तष्क हवज्ञान की रिस्यपूणा हवशेषता िै। ससीम प्रकृहत के कारण मन िमश: हिन्तन कर सकता िै। मन इतनी द्रुतगहत से सोिता िै हिससे आभास िोता िै हक िैसे हविार समकाहलक िों;ं हकनु्तु एक समय में मन में एक िी हविार रमता िै।

यि तथ्य इस बात का हनदेश करता िै हक यहद आप िेतना में हवशेष स्वतन्त्र हविारों ंको िागृत करें तो उस समय मन के क्षेत्र पर हकसी अन्य हविार का आहधपत्य निीं ंिो सकता। स्वामी बन कर हविारों ंको उत्पन्न करो और आप उचं्छृंखल तथा प्रकीणा हिन्तन के क्षय से मुक्त िो िायेंगे। तब आप व्यथा की कल्पना के हशकार निीं ंरिेंगे। मन को संयत करो; तब अयथाथा अथवा हनषेधाक अन्य हकसी हविार का अहभहनवेश निीं ंिो सकता िै।

रियौहगक कला में ियनशील हविारधारा

मनोहनग्रि के पूणा हवज्ञान के द्योतक मिहषा पतंहिल ने किा ि हक यहद आप हकसी हविार-हवशेष से मुन्वक्त पाना िििाते िैं तो आपको तत्काल िी हवपरीत प्रकृहत का हवपरीत हविार िािृत करना िाहिए। उदािरणतः यहद आपके भीतर भय का हनषेधािक हविार िै तो आप सािस का प्रत्यक्ष हविार मन में लायें। यहद आपमें घृणा और कुष्णिा का हनषेधािक हविार उत्पन्न हुआ िै तो असन्वन्दग्ध रूप से तत्काल िी प्रेम, हमत्रता और बन्धुत्व का हविार मन में उत्पन्न करें। स्वयं को सौिादा भाव से पररपूणा करें। यहद ईष्या और असहिष्णुता आप पर अहभभावी िै तो सिानुभूहत, अवबोध और एकता के भावों को िागृत करें। हकसी भी हनषेधािक हविार की उपेक्षा िेतु हकसी भी क्षण ऐसा हकया िा सकता िै। समुहित रूप से इस हवहध के हनत्य अभ्यास िारा इस अभ्यास की मनोवैज्ञाहनक आपररणहत का पूणा अनुिव समझा िा सकता िै। आपके नैहतक उन्मीलन तथा उन्नहत िेतु यि अमोघ आन्तररक अनुशासन िै। आध्यान्विक िागृहत में भी यि आपकी सिायता कर सकता िै। यहद आप शीघ्र िी िोहधत िो उठते िैं तो शनैः-शनैः धैया, प्रेम और दया के भाव मन में भरें। प्रहतहदन कुछ समय के हलए पृथक्, मौन में बैठ कर क्षमा, करुणा और दया की महिमा का हिन्तन करें। इस पर ध्यान करें। अवधानपूवाक िोध के अलाभ तथा अवांछनीयता पर हविार करें। मधुर एवं सम स्वभाव के शारीररक, मानहसक, सामाहिक एवं नैहतक लाभ तथा इष्टता पर हनहवाकल्प हिन्तन करें। अब्राि हलंकन, सेन्ट फ्रांहसस, िििा गान्धी अथवा ईसा मसीि के उत्कृष्ट व्यन्वक्तत्व पर ध्यान लगायें। दृढ़ अभ्यास के अनन्तर िोधपूणा हविार पूणातया नष्ट िोने लगते िैं। मानहसक प्रवृहत्तयों में पूणा रूप से पररणहत आ िाने के कारण वे अब मन में न्वस्थर निीं रि सकते।

यहद आप हववेकशील उत्कृष्ट हविारों से मन को ध्यान से निीं भरते तो यि सदा अपने िी हविारों से स्वयं को पूररत करेगा और यि मानो मन को अपनी स्वाभाहवक वन्यवृहत्त में उन्मत्त बनने की आज्ञा देने के समान िोगा। मनोहनग्रि की समस्या के िल की कुंहिका िै— हवहशष्ट हिन्तन। हववेकशील हिन्तन मन के वशीकरण का सार िै।

िब आप मन को अनुशाहसत और हशहक्षत करने का काया प्रारम्भ करते िैं तब आप हविारों के सम्बन्ध में हवहशष्ट िोते िैं। आप मन को अपनी िी इच्छा के िि एवं पहवत्र, युक्त एवं समुहित, स्पष्ट और हृदयंगम हविारों का भोिन प्रदान करते िैं। मन की अन्तदृाहष्ट में सदा कुछ हवशेष हविार-हित्र बनाये रखो। आपको प्रेरणा प्राप्त िोगी। यि हविार-हित्र आपको उन्नहमत करेंगे। वे आपके भीतर एक नवीन व्यन्वक्तत्व का हनमााण करेंगे। यि हविार-हित्र हलन्वखत रूप में भी िाि अपने समक्ष दीवार पर, मेि पर, घर में, कायाालय में, िेब में, कुष्णिकोष (झोला या थैली) में रखे िा सकते िैं। बाि वृहत्त तथा आन्तररक मानहसक दृहष्ट िारा भी तथा िुषु एवं हविार के िारा मन का पुनहनामााण िोता िै और यि नये ढााँिे में पररवहतात िो िाता िै। वसुतुतः यि मन के पुनहनामााण की प्रहिया िै। यि मनोवैज्ञाहनक पुनिान्म िै। यि आि में पुनिान्म की हिया का अग्रेसर प्रतीत िोता िै और वसुतुतः िै भी, िैसा हक ईसा मसीि ने हिज्ञासु 'हनकोमस' के प्रश्न करने पर बताया।

इस हवहशष्ट एवं हववेकशील हविार-कला का सुव्यवन्वस्थत रूप से अभ्यास करो। शीघ्र िी आप मन के स्वभाव का पूणातः नवीनीकरण करने में समथा िो िायेंगे। आपको आभास िोने लगेगा

हकआपमनर्नीं ंिैं।आप अनुभव करेंगे हक आप अन्तःकलाकार िैं हिसने मन के ढाँिे को इच्छाकेअनुरूपसुन्दरस्वरूप प्रदान करण िै। तक्षक (मूहताकार) की भाँहत आपको इस पर कायाकरनीै।अद्भुतप्रहतमा बनाने के हलए हिस प्रकार तक्षक पत्थर पर प्रिार करता िै उसी प्रकारआपकोमनपरकाया करना िै। स्मरण रिे, िब तक आप मन के साथ एक िैं, हविार
कीवास्तहवकशाहलआपको प्राप्त र्नीं िंो सकती। अतएव स्वतन्त्र बनो। यिी मनोहनग्रि की
कुं हिका िै।

मन को संयत करने की एक हवहधा–ठयोग

मनोहनग्रि की इन स्पष्ट हवहधयों ंके अहतररक्त यि भी ज्ञान आवश्यक िै हक मन तीन आन्तररक दोलाहयत अवस्थाओं ंअथवा गहतयों ंके वश में िै हिसे यौहगक भाषा में गुण किते िैं। वे िैं-सत्त्व, रिस् और तमस्। सत्त्व शुद्धता और प्रकाश का संिार करता िै, रिोगुण आसन्वक्त और हियाशीलता उत्पन्न करता िै। तमोगुण िड़ता, अन्कार और स्थूलता का प्रतीक िै। शुन्वद्ध से मन न्वस्थर िो कर अन्तमुाख िोता िै िब हक आसन्वक्त और अशुन्वद्ध मन को अन्वस्थरता और संक्षोभ में प्रहक्षप्त करके इसे स्वकेि से दूर बहिमुाख करती िैं। सान्वत्त्वक मन भव्य रूप से सनुतुहलत िोता िै। िीवि को उन्नहमत करने तथा प्रकृहत का संशोधन करने के हलए िीवन की सभी अवस्थाओं ंमें शुन्वद्ध अहनवाया िै।

मन की न्वस्थरता को उन्नहमत करने के हलए कहतपय यौहगक हिआओं ंका अभ्यास उपयोगी तथा लाभप्रद िै; क्योंहक मन और शरीर का परस्पर सम्बन् िै। यिाँ िठयोग सियक हवहध के रूप में हनहदाष्ट िै। मन की अन्वस्थर अवस्था को पररवहतात करने के हलए प्रातः-सायं आधा-आधा घण्टा प्रारन्वम्भक आसन करना भी उपयोगी िै। यि आसन्वक्त से पहवत्रता की ओर ले िाता िै। शरीर को दृढ़ और सम रखना सीखने से मन संयत िो िाता िै और आभ्यन्तर में एक भव्य समीकरण का िन्म िोता िै। ये यौहगक हिआएँ और िसि श्वास हियाएँ सब लोग सियक रूप में मनोहनग्रि के अन्य प्रयत्नों ंको उन्नहमत करने के हलए कर सकते िैं।

स्मरणीय प्रमुख तथ्य यि िै हक मन एक साधन िै। यि आपके उपयोग िेतु बना िै। इसे आपने वश में रखना िै। आप स्वामी िैं। ऐसे भाव का अनुभव करने से आपके भीतर शन्वक्त िागृत िोती िै। यि तथ्य सत्य िै। सत्य सवाशन्वक्तमान् और स्पष्ट िोता िै; अतएव स्वयं को सदा अप्रभाहवत, अनासक्त साक्षी िैतन्य स्वरूप बनाये रखो। मन को अपने से पृथक् मानो । आप शीघ्र िी इसे समझने में और हितेन्विय बनने में समथा िोंगें। ऐसा करने पर शनैः-शनैः सफलता आपके िरण िूमेगी।

यद्यहप यि दुष्कर िै। पुनरहप इसे हनःसन्देि नया स्वभाव बनाना िै। एक बार प्रारन्वम्भक रिस्य का ज्ञान िो िाने पर समूपूणा प्रहिया अत्यन्त सरल प्रतीत िोने लगती िै। यथाथा हवहध, उस प्रकृहत के हवरुद्ध इतना संघषा र्नीं ंहिसे आपने पररवहतात करना िै, प्रत्युत नयी प्रकृहत बनाने का प्रयास प्रारम्भ करना िै हिसने पुरानी प्रकृहत का स्थान लेना िै। इस काया के प्रारम्भ िोने पर पुरानी आदत र्नीं ंरि सकती। यि एक प्रकार का कूटोपाय (वंनिा) िै और आश्चयािनक रूप

से,हबनाहकसीप्रयाससेपुरानीआदतस्वभावतःअदृश्यिोिातीी।प्रत्येकस्वभावखन्वण्डत
हकया िा सकता िै और पूणा मन का सवाशः नवीनीकरण हकया िा सकता िै।

इसनवीनीकरणकीएकहवशेषअवस्थामेंआपस्वयंकोएकअत्यन्तउत्सुकएवंरुहिकर
अवस्थामेंदेखतिैं।प्रतीतिोतिैमानोआपकेदोमनिैं-एकउच्चमनऔरएकहनम्न,एक
शुद्धतथाएकअशुद्ध,असिृनिाकमन।इसअवस्थातकपहुाँििीव्यन्वक्तत्वके हनषेधिाक
हविारों ं का अहतिमण करती िै और के वल तभी व्यन्वक्त ध्यान की अवस्था तक पहुाँिता िै।

सभी यहदइसवैज्ञाहनकहवहधकासम्यक् प्रयोगहकयािायेऔरमानवीयव्यन्वक्तत्वके
हनषेधिाकपक्षों ंकेपूणाहनकारणिैतुदृढ़संकल्पहकयािायेतिीवनकाआधारिो-संयम
औरधमाबनिाये।इसपथपरअग्रसरिोतेहुए,रियोगकेअनुसार,तबउत्कृष्टअवस्थाप्राप्त
ििोतीहिसमेंसबवृहत्तयााँबन्नमुक्तिोिातीिैंऔरहनम्नमनहनन्ष्क्रियिोिातािै।आपका
शुद्धिैतन्यगौरवान्वित,आन्तररकप्रकृहतप्रशान्वन्तऔरआनन्दसेपररपूणिोकरप्रसु्फहटतिोने
लगतीिै।मौनसाक्षीिैतन्य-स्वरूपआपसत्यकीअनुभूहतकरनेलगतेिैं।आपकोअपनीसच्ची
िोकासाक्षात्कारिोतािै।यििोज्ञानिै-आभ्यन्तरसत्यकाज्ञान।यिज्ञानआपकोमोक्ष
प्रदान करता िै।

१२. सच्चे सुख का एकमात्र स्रोत

सृहष्ट के प्रारम्भ से िी धरती पर सुख-प्रान्वप्त मानव की आकांक्षा रिी िै; परन्तु यि
आकांक्षा समाप्त हुई प्रतीत निीं ंिोती। समूपूणा हवश्व सुख के अिेषण में रत िै, हकन्तु साथ िी िम सबको
हनराशा िी प्राप्त हुई। सुख की प्रतीहत प्राप्त हुई निीं ंलगती। ऐसा प्रतीत िोता िै मानो
सुख िमसे कोसों ंदूर िै, दूर हक्षहति की ओर, ििााँ हक्षहति उस क्षण दृहष्ट से ओझल िो िाता िै
बि िम सोिते िैं हक यि समीप िै। अनेक सिस्र वषों के प्रािीन इहतिास के पश्चात् आधुहनक
मनुष्य सच्चे सुख की अनुभूहत से इतना िी दूर िै हितना हक उसके पूवाकालीन पूविा ! तथाहप
इसमें सन्देि निीं ंहक सुख-प्रान्वप्त िेतु इस अवहध में अनेक बार घोर प्रयास हकये गये िैं।

शतान्वब्दयों ंपयान्त मनुष् ने अपने बाह्य िीवन को सुखी बनाने के हलए प्रायः अथक पररश्रम करके असंख्य युन्वक्तयों ंका सृिन हकया िै। हकनुतु वास्तहवक उदे्देश्य की पूहता में यि सब उपाय असफल रिे िैं। क्ोंहंक यहद मनुष् से प्रश्न हकया िाये - "क्ा तुम वास्तव में सुखी िो?" कदाहित् िी कोई मनुष् सि और युक्त उत्तर देगा- "िााँ, मैं सुखी हाँ।" प्रायः सभी व्यन्वक्त किने लगेंगे- “िौ! मेरा हविार िै..." अथवा "शायद..." अथवा "शायद इतना सुख निीं" ं अथवा "मैं युक्त रूप से कि निीं ंसकता...।" कुछ भी उत्तर िो, हकनुतु हनहश्चत स्वीकार द्योतक निीं।ं

यहद सभी मनुष् शतान्वब्दयों ंसे सुख की खोि में हनरत िैं और अभी तक उन्ें सुख की प्रान्वप्त निीं ंहुई, क्ा इसका आशय िै हक प्रापणीय कोई सुख निीं ंिै? क्ा इसका अहभप्राय िै हक सुख केवल कल्पना सृष्ट िै अथवा ऐसी वसुतु िै हिसका अन्वस्तत्व िी निीं ंिै, प्रतु्युत िमारी अपनी िी मनोरथ सृहष्ट िै। या तो यि अनुमान हकया िाये हक सुख मनुष् को दुलाभ िै अथवा मनुष् ने सुख-प्रान्वप्त के ग्रिण में मूलतः कोई भूल की िै। कोई यि कि सकता िै हक सुखोषण में मनुष् ने युक्त साधन ग्रिण निीं ंहकया। यहद मनुष् कोई काया प्रारम्भ करता िै, हकनुतु अयुक्त रूप से करने पर लक्ष्य-प्रान्वप्त निीं ंिोती। एक मत के अनुसार सुखोषण का स्थान अयुक्त िो सकता िै। मान लो कोई वसुतु एक कक्ष में रखी िै; हकनुतु उसकी खोि दूसरे कक्ष में िो रिी िैं, तो वि वसुतु प्राप्त निीं ंिोगी, यद्यहप वि सुहनहश्चत रूप से हवद्यमान िै। कारण कुछ भी िो- और िम इसकी खोि करने का प्रयत्न करेंगे- ऐसा प्रतीत िोता िै मानो सुख ने मनुष् को अपनी माया से वश में कर हलया िै। हवषयों ंमें यि सवााहधक मायावी िै। उसके समीप प्रतीत िोते हुए भी मनुष् को सुलभ निीं ंिै। क्ों?ं वसुतुतः क्ा ऐसा िी िै?

इस धरती पर िोने वाली सभी अद्भुत और अहत-बृित् हियाएाँ उसकी ओर संकेत करती िैं। उस हवशेष सावाभौहमक अभाव की ओर संकेत करती िैं हिसकी पूहता िेतु मानव प्रयत्नशील िै। िम देखते िैं हक यि अभाव सुख की इच्छा िै। यि इच्छा सकाराक अथवा नकाराक ढंग से कायाान्वित की िा सकती िै। व्यन्वक्त उन पदाथों के भोग की इच्छा कर सकता िै हिनके प्रहत उसके मन में धारणा िै हक वे सुखप्रद िैं। अथवा वि उन सब पदाथों से छुटकारा पाने का यत्न कर सकता िै हिन्ें वि सुख का हवरोधी समझने लगता िै। कोई भी व्यन्वक्त दुःख, शोक अथवा उदासी निीं ंिािता। सभी इन क्लेशों ंसे मुक्त िोने की आकांक्षा करते िैं; क्ोंहंक वे सुख के प्रहतपक्षी िैं। दुःख और पीड़ा से मुक्त िो कर मनुष्ों ंका अहभप्राय उस अवस्था को प्राप्त करना िै हिसमें सुख स्पष्ट रूपेण दृहष्टगत िोता िै।

सुख एक अनुभवि ै

इतना हनहश्चत िै। मनुष् को अपने अभाव का ज्ञान िै; हकनुतु वि इस तथ्य से अनहभज्ञ िै हक उसकी इच्छा की वास्तहवक प्रकृहत क्ा िै और सुख उससे वंहिा क्ों ंकर रि िै। और, एक हवशेष परम आनन्द भी िै हिसे िीवन में प्राप्त हकया िा सकता िै। यि उपहनषदों,ं वेदों ं और भगवद्गीता की घोषणा िै। "िान लो हक सत्य अकथनीय और सवोच्च मन्तव्य सुख िै। वि सुख इतना बृित् िै हक बुन्वद्ध इसका पार निीं ंपा सकती और इन्वियााँ (िो प्रायः सुख की अनुभूहत करती िैं) इसे ग्रिण भी निीं ंकर सकतीं ंयि इतना मित् और सवााहतशायी िै।" विी सुख मानव का लक्ष्य िै। पूणाता और अखण्डता सवोतृ्कष्ट आनन्द के लक्षण िैं। अपूणाता इसका कोई प्रयोिन निीं,ं क्ोंहंक अपूणाता हमश्रण की सूिक िै और हमश्रण तथ्यों ंको उपलहक्षत करता िै और अनुभव

में समिय निीं ंरिता। शकारा और लवण का हमश्रण यहद हिह्वा पर कोई व्यन्वक्त रखे तो उसे समन्वित हमठास का सुख निीं ंप्राप्त िोगा; क्ोंहंक हमश्रण में दो तत्व हनहित िैं। हमठास का स्वाद
लेने के साथ िी वि हवकृत मुखाकृहत बनायेगा; क्ोंहंक लवण से भी उसका मुख भर िायेगा।
स्वभाव से िी हमश्रण पहवत्रता और पूणाता का अनुभव निीं ंप्रदान कर सकता। सवााहतशायी सुख प्राप्त करना मिान् लगता िै। उस लक्ष्य की प्रान्वप्त करके मनुष् सब शोक और दु:खों ंका
अहतिमण कर लेता िै। सुख मनुष् िेतु िी सुलभ अनुभव िै-यि विन मात्र हसद्धान्त के रूप में
अिोहक्षत निीं ंिै। यि सारवत् अिोनुभूत तथ्य के रूप में अहधकार रूप से उन पूविोों ंिारा प्रहतपाहदत िै हिन्ोंनें वास्तव में उस परमानुभूहत का आनन्द हलया िै।

इस सुख का मूल स्रोत किााँ िै? इस स्रोत के अिेषणाथा प्रगमन से पूवा यि ज्ञान अहनवाया
िै हक मनुष् अिेषण हकस वसुतु का कर रिा िै। सुख के प्रहत मत और सम्यक् हवकार स्पष्ट
िोना आवश्यक िै। दुभााग्यवश बहुत कम लोग िी अपनी अहभलाषा को स्पष्ट रूप से अहभव्यक्त
करके अपनी बुन्वद्ध के प्रयोग का पररिय देते िैं। समूपूणा हवश्व हकसी-न-हकसी पदाथा के पीछे भाग
रिा िै हिसके प्रहत उसके मन में स्पष्ट ज्ञान भी निीं ंिै। यि सब प्रयास हनरथाक हसद्ध िोता िै;
क्ोंहंक इसके पीछे बुन्वद्ध का प्रयोग निीं ंिै। प्रत्यक्षीकरण करने योग्य प्रथम तत्त्व यि िै हक सुख
अनुभवगम्य िै। यि कोई हवषय निीं ंिै और भी, यि कोई उपलन्वब्ध निीं ंिै, प्रतुयुत यि आभ्यन्तर
अवस्था की िागृहत िै िो पूणातः अहनवाया िै और इसहलए आपके अन्वस्तत्व का िी अनन्यथाकरणीय
अंश िै। यि प्राप्य पदाथा निीं ंिै हिसे हकसी स्थान से लाया िाये। सुख िीव की अवस्था िै। एक
बार यहद यि बोध िो िाये हक यि पदाथा सुख निीं ंदे सकते तो िीवन को पदाथों से सम्पन्न
करना एक मित् भ्रम समझा िायेगा। सांसाररक पदाथा सचे्चे सुख के स्रोत निीं ंिैं। अहधक-से-
अहधक वे मनुष् के कहतपय ज्ञात सावाभौहमक असुखों ंऔर क्लेशों ंको हकसी सने्दिीाक न्वस्थहत में
पररवहतात करने में समथा िैं। यि उनका एकमात्र यथाथा मूल्य और उपयोहगता िै। वे मानव िारा
हवरहित िैं और मानव स्वयं अपूणा िै। वि स्वयं शोक, दु:ख, पीड़ा, क्लेश का भी हशकार िै।
यि सवाहवहदत िै हक समन्वित अनुभव पूणाता में िी सम्भव िै हिसमें हकसी बाह्य पदाथा का हवरोध
न िो। मानव सृष्ट पदाथों से प्राप्त हमहश्रत अनुभव व्यन्वक्त के भौहतक भाग को भिोनाहद सामग्री से
पुष्ट करते िैं िो इन्वियों ंको सन्तोष प्रदान करते िैं अथवा कदाहित् व्याकुलता को दूर करते िैं;
हकनुतु अपूणा पदाथा िमें सुख प्रदान निीं ंकर सकते।

हवषय-सम्पन्नता का आशय सुख निीं ं

अब आपके मन में प्रश्न उठ सकता िै : "उन भव्य पदाथों, हृदयंगम वसुतुओं,ं स्वादु हवषयों,ं रंग-हबरंगे और माधुयापूणा पदाथों का क्ा करेंगे हिनसे हवश्व आपूररत िै। क्ा वे सुखद निीं?ं " हनश्चयेन ये पदाथा सुहनहश्चत अनुभव प्रदान करते िैं। हकनुतु क्ा ये अनुभव सुख कि िा
सकते िैं? यिी िमें अब हनश्चय करना िै।

इन हवषयों ं से अनुभवों ं की प्रबलता उनके साथ िमारे सम्पका पर आधाररत िै। उनसे
सम्पका स्थाहपत हकये हबना कोई अनुभव प्राप्त निीं ं हकया िा सकता। अहत सुन्दर पदाथों के प्रिुया
से पररवेहष्टत िो कर िकुषुहनामीलन करने पर यि तथ्य हनरूहपत िोगा। उनकी साक्षात् हवद्यमानता से
आप हकसी प्रकार का अनुभव प्राप्त करने में असमथा िोंगें , क्ों?ं क्ोंहंक िकुषुररन्विय का उनके
साथ कोई सम्पका निीं ं रिता। वे दृश्य-हवषय िैं और यहद िकुषुररन्विय का उनके साथ सम्पका निीं ं
िै तो कोई अनुभव प्राप्त निीं ं िो सकता। पुनः अत्यन्त मधुर संगीत बिने दो। कणा बन्द कर लो।

हिब ंअथवाइवहवधसुखमलसेयोंमेतकहिंवाआपके पदाथा को स्पशा निीं ंकरतीऔरसंगीतमेंसम्पकाआप सामने मि पर रखे हुए सुस्वादु, आिार-हवशेष के उतूकृ ष्ट हवहशष्ट भोिन का आनन्द निीं ं ले सकते। श्रवण, दशान, स्पशा, प्राण और स्वाद-सब साधन इन्वियों ं के अनुरूप हवषयों ं के संयोग पर हनभार करते िैं।

शारीररक अनुभवों ं की प्रकृहत संवेदनशील िै। अपने स्वरूप में वे इन्वियों ं के बाह्य हवषयों ं के उपयोग के हविार और मन तक उसका ज्ञान पहुाँिाने की सामथ्या से सीहमत िैं। एक हवशेष सीमा से परे िो इन्विय सामथ्या को उपलहक्षत करती िै, हवषय अरुहिकर और घृणास्पद बनने लगते िैं। पुनरहप, यि सत्य िै, ये सब पदाथा मन िारा बोधगम्य हविारों ं के अनुसार इन्वियों ं के संयोग से अनुभव प्राप्त करते िैं, तदहप मन की वास्तहवक दशा स्पष्ट रूप से ऐसी दृहष्टगत िोती िै हिसमें भोग का अनुभव िी अहभभूत िोता िै। कहतपय हवशेष अवस्थाओं ं में व्यन्वक्त को भोग की इच्छा निीं ं िोती। क्षण-भर के हलए मान लो, एक व्यन्वक्त को तार हमला हक उसका ज्येष्ठ पुत्र वायुयान-दुघाटना में दुघाटनाग्रस्त िो गया िै। तब भोग्य पदाथों की सभी प्रकार की अहभव्यन्वक्त उसमें हकंहितमात्रभीयिभावउत्पन्ननिीं ंकरेगीहकइनहवषयों ंमेंहकसीप्रकारकासुखहलया िा सकता िै। निीं!ंवि हकसी भीप्रकार कासुखलेने में असमथा िोगा, क्ोंहकउसका अन्तहनाहित तत्त्व, िो उसकी सुखानुभूहत में अहनवाया िै, वि मन की दशा से अहभभूत िै। संसार के सभीहवषयभीउसेसुखानुभवनिीं ंप्रदानकरसके।

अतः यि कोई अिम्भा निीं ं यहद समृन्वद्ध और कष्ट प्रायः साथ-साथ रिें। कु छ लोग हवषय-भोग के सब पदाथों से सम्पन्न िोते हुए भी दुःखमय िीवन व्यतीत करते िैं। उनका मन शान्त निीं।ं वे हनराश अथवा दुःखी रिते िैं। वे अपने िीवन को समाप्त करने का भी हविार करते िैं। क्ों?ं यिी उत्तर िै हक पदाथों की प्रिुरता और उससे प्राम िोने वाले सुख-रूपी अनुभव का इतरेतर कोई हनत्य िेतुक सम्बन् निीं ं िै। इसके हवपरीत भी दशा स्पष्ट िै। कु छ लोग ऐसे भी िैं हिनके पास अत्यल्प पदाथा िैं; हकन्तु हफर भी वे प्रसन्न िैं, सुखी िैं। वे सदा िाँसमुख रिते िैं, काया करते समय भी गाते रिते िैं। ऐसा क्ों?ं यहद बाह्य पदाथा सुखानुभूहत िेतु अपररिाया िैं तो हनधान लोग, फटे-पुराने वस्त्र ओढ़े हुए अथवा िूती के नवीकरण की हनतान्त आवश्यकता में िैं; हकन्तु पुनरहप वे प्रसन्नहित्त िैं-ऐसा क्ों?ं यहद पदाथों की हवद्यमानता सुख के हलए पूवाापेक्षित िो तो उनकी अहवद्यमानता लोगों ं के सवासुखों ं का िरण कर ले।

एवंहवधहवषयों ंकीअहवद्यमानतासुखानुभूहतके अनुरूपपायीगयीिैहिसप्रकारहवषयों ं की हवद्यमानतादुःखानुभूहतके अनुरूपदेखीगयीिै,यिस्पष्टदृहष्टगोिररैहकहवश्वके पदाथों और सुखानुभूहतमेंकोईिेतुकसम्बन्निीं ंिै।

सुख-एक खोयी हुई पूाँिी

प्रायः सवा आकांहक्षत वसुतुओं ंसे सम्पन्न व्यन्वक्त कुछ हदन अपने काया से मुक्त िोने पर हकस प्रकार आिरण करते िैं। वे पवातों ंपर िाते िैं अथवा राष्टरीय उद्यानों ंअथवा िवाई में िाते िैं। यद्यहप उनके पास वे सवा पदाथा िैं हिन्ें प्रायः सुख-स्रोत माना िाता िै। तथाहप अल्पकाल के हलए कायामुक्त िोने पर वे वसुतुतः उन सबसे दूर भागने का यत्न करते िैं िो पूणातः उनके पास हवद्यमान िैं। इन वसुतुओं ंके मित्त्व पर कौन हविार करता िै? उनका पररणाम कौन देखता

ैं? हववेकशील व्यन्वक्त को यि भलीभाँहत ज्ञात िै हक भौहतक पदाथों में मनुष् को अल्प मात्र भी सुखानुभूहत प्रदान करने की शन्वक्त निीं ंिै। तब इस अहभव्यन्वक्त का हवशेष मित्त्व क्ा िै? सुख का अिेषण अथवा 'सुख की खिो'? िम खिो और अिेषण शब्दों ंका प्रयोग क्ों ंकरते िैं? आकांक्षा अथवा अिेषण का अहभप्राय िै-कुछ खो गया िै। यहद कोई वसुतु थी, अब निीं ंिै, िम
तत्काल उसकी खिो में हनकलते िैं। खोयी हुई वसुतु की उपलन्वब्ध िसि रूप से पुनप्राान्वप्त िै। अतएव, िीवन सुख-स्रोत के अिेषणाथा संघषा निीं,ं प्रतुयुत बीते सुख को पुनः प्राप्त करने का उपाय िै। अिेषण के रूप में, िीवन एक उद्यम िै-उस वसुतु को प्राप्त करने का िो िमसे लुप्त िी िुकी िै।

यि तथ्य िमें और भी सूक्ष्म लक्ष्य और उच्चतर समिय की ओर ले आता िै। यहद सुख एक अवस्था िै िो कभी आपके पास थी और अब लुप्त िो िुकी िै तो उस लुप्त हुए तत्त्व की पुनः प्रान्वप्त क्ों?ं सुखानुभूहत िेतु आप उस अवस्था को पुनः प्राप्त कर सकते थे। यि तत्त्व किाँ रिता िै? यि तत्त्व आपके भीतर हवद्यमान िै। यि आपके बािर निीं।ं तब यि हकस सम्बन् में हवद्यमान िै यि आपका अंश िै अथवा आपके संसगा में िै? अथवा यि आपका अहभन्न रूप िै? आप स्वयं वि सुख िैं। सुख आपकी अहनवाया प्रकृहत िै। सुख आपकी आभ्यन्तर प्रकृहत िै। आप इसे कभी खो निीं ंसकते; क्ोंहक यि आपका अनन्य रूप िै।

सुख का अभाव और तदथा उसकी खिो की वतामान क्षहणक अवस्था हवस्मृहत की अवस्था िैं, सुखों ंके वास्तहवक लोप की निीं।ं दशानशास्त्र में इसकी हवहवध प्रकार की व्याख्या दी गयी िै। तरुणावस्था में कदाहित् मैं िब तृतीय कक्षा में था, उस समय िमारी अंाँगरेिी भाषा की पाठ्य-पुस्तक में एक अत्यन्त भावपूणा छोटा-सा पाठ था हिसका अथा िै- "दादा की ऐनक।" इसमें एक सदन के स्वागत-कक्ष के कलरव से पररिय हदया िाता िै, हिसमें दादा ने अपनी ऐनक खो दी और पोतों ंआहद की पूणा सन्तहत को इसकी खिो में लगा हदया। िोन, पीटर, िो और िैन-और खिो िारी िै। वे सोफे के निीिे देखते िैं, कालीन के ऊपर और शेल्फ के ऊपर िढ़ कर हपतामि के तहकये के पीछे झााँकते िैं।

कुछ समय की खिो के उपरान्त िब हपतामि अहधकाहधक धीरि खोने लगते िैं, छोटा टॉमी िो सब खिो करता रिा और न हमलने से हनराश िोने लगा, अकस्मात् हिल्ला उठा-"हपतामि, स्मरण कीहिए-सोने से पूवा आपने उसे किाँ रखा था।" और हफर िब वि हपतामि की ओर हनिारता िै- देखो! वि तो हपतामि के मस्तक पर िी शोभायमान िै। वि पूणा समय विीं ंपर थी, खोयी तो थी निीं।ं ऐसा आभास हुआ हक वि खो गयी िै; क्ोंहक हपतामि भूल गये थे। समािारपत्रावलोकन के पश्चात् उन्ोंनें अिेतन मन से उसे मस्तक पर िी धकेल हदया था।

सुख की खिो की अवस्था में आपकी दशा भी ऐसी िी िै। आपकी आिा की प्रकृहत िी अहनवािनीय, अक्षय्य और अहवकारी, हनष्कलंक सुख िै। सुख का अभाव एक प्रकार से हकसी हवषय का लोप निीं ंिै, प्रतुयुत इसकी आभ्यन्तर हवद्यमानता के प्रहत आपकी िागृहत का अभाव िै। सुख-स्रोत आपके भीतर िी िै। सुख का वास्तहवक स्रोत आपके अन्तःकरण में िी हवरािमान िै। आपकी आिा िी आपके सुख का मूल िै। यावत्पयान्त मनुष् अपनी प्रकृहत का साक्षात्कार निीं ं करता और मूल में उसकी खिो निीं ंकरता। क्ा वि सुख से पूणातया वंहित न रिेगा ? हनश्चयेन! िैसे आप अपने हलए हकसी सुख की अनुभूहत िेतु अगहणत साधनों ंका उपयोग कर सकते िैं। वे साधन क्ा िै? अत्यन्त सरल उपाय िै। आप उन सभी तत्त्वों ंसे छुटकारा पा सकते िैं िो आपके

सुख का अपिरण करते िैं। अहधकांशतः यि िेष्टा हनषेधिाक िै, क्ोंहंक सुख की प्रान्वप्त िेतु आप प्रत्यक्ष काया निीं ंकरते। आप अनुमान लगा लेते िैं हक सुख अमुक वस्तु में िै, परन्तु उसका अनुभव निीं ंहकया गया िोता। तब आप स्तन्वम्भत िोते िैं हक उस अनुभव को कोई रोक रिा िै और आप हवघ्नों ंके हनराकरण िेतु अग्रसर िोते िैं और यि दशा िोती िै। यहद प्रकाश हवद्यमान िै और हकसी प्रकार आवरण िाल हदया गया िै तो प्रकाश पाने के हलए आपको आवरण िटाना िोगा। हकसी स्थान पर यहद स्वणा दबा हुआ िै तो उस स्वणा को प्राप्त करने के हलए आपको बाधक मृहत्तका, पत्थर और कंकड़ िटाने िोंगें। तब आपको स्वणा हमलेगा। वे कौन-कौन से तत्त्व िैं िो िमें सुख से वंहित करते िैं? वे िमारी अपनी िी सृहष्ट िैं। वे मनुष् की मूल भूल के कारण िैं, िो हविार में समायी हुई िै हक सुख हवषयों ंसे िी प्राप्त िोता िै। और उस भ्रान्त हविार के कारण िी उन सब तत्त्वों ंका िन्म हुआ िो मनुष् की वंनिा की सृहष्ट िै।

इस मूल भ्रान्वन्त से िागृत िोने वाले इच्छा और कामना मानहसक शान्वन्त का हवनाश कर देते िैं। मानहसक शान्वन्त के न िोने पर सुख किााँ से आ सकता िै? सुख मन की शान्वन्त पर हनभार िै। मन की उस प्रशान्त मौन अवस्था में सुख उत्पन्न िोता िै; क्ोंहंक सच्चा सुख आपकी आन्तरिक आध्यान्विक अवस्था िै। सौभाग्यवश अथवा दुभााग्यवश एकमात्र माध्यम हिसके िारा यि अहभव्यक्त िो सकता िै, वे िैं बुन्वद्ध और मन। यहद ये दोनों ंमाध्यम उिग की ऐसी अवस्था में प्रहक्षप्त कर हदये िायें हक वे इस आभ्यन्तर सुख की वृन्वद्ध िेतु समुहित स्रोत न बन सकें तो उसकी दशा अयोग्य और प्रहतकूल िो िाती िै। मन और बुन्वद्ध में शान्वन्त और अनुिेग िोने पर िी आन्तरिक सुख प्रकट िोता िै। बाह्य हवषयों ंसे िी सुख प्राप्त िो सकते िैं- आपकी इस मूल भ्रान्वन्त से उत्पन्न िोने वाली इच्छाएाँ और अभाव की भावना िी आपकी शान्वन्त और सफलता की अपिताा िैं। इस भूल से आप िीवन प्रारम्भ करते िैं। शैशव काल से यि हशक्षण हदया िाता िै हक समय अच्छा व्यतीत करने का अहभप्राय िै हकसी स्थान पर िाना, कुछ करना, वस्तु खरीदना और हशशु इसी भ्रान्वन्त में िी पलते िैं। प्रौढ़ावस्था में वि अपने से बाह्य पदार्थों की दया पर रिता िै। इस संसार के यथाथा बोध का स्वल्प ज्ञान भी िैसा हक यि वास्तव में िै, युवकों ंमें भर देने से सुख और आनन्द के रूप में समृन्वद्ध प्रदान करेगा।

इन्विय-हवषयों ंका सीहमत उपयोग

हवषयों ंके वास्तहवक स्वरूप का मूल्यांकन करने की िेष्टा करो। इस धरती पर उपयुक्त िीवन-यापन िेतु व्यन्वक्त को पदार्थों के सीहमत मूल्य का हनरूपण करना िोगा। कहतपय पदाथा िीवन के पोषण िेतु अहनवाया िैं। उनका उपयोग उल्ली सीमा तक िोना िाहिए। हकन्तु उन्ें अपने िीवन में अनुहित मित्त्व ग्रिण न करने दो; क्ोंहंक काया करने की अपेक्षा वे सच्ची शान्वन्त और सन्तोष के मागा में हनहश्चत रूप से उपिवी तत्त्व न बन िायें।
इस प्रकार आपका सुख इन पदार्थों के अधीन िो िाये। यि सब पदाथा इस प्रकार अपना आहधपत्य िमा कर आपको वशीभूत कर अपना दास बना सकते िैं। मानव के हलए इन पदार्थों का समुहित बोध और उनके स्वरूप का सम्यक् मूल्यांकन तथा उनके उपयोग का सिी ज्ञान रखना अत्यन्त मित्त्वपूणा िै। िब हव षय आपके अन्तःकरण पर प्रभुत्व िमाने का प्रयास करें तो आपको किना िाहिए- "बस, इससे अहधक निीं।ं"

समय की कसौटी पर खरे उतरे- सुख के साधन

ीविन को यथासम्भव सादा बनाने का प्रयास करो। िीवन की सरलता सुख का वास्तहवक रिस्य िै। सुख का अप्रहतबद्ध अबाहधत अनुभव हिसका आवास अन्तःकरण में िै सादगी से उद्भूत िीता िै। अतैव अपने िीवन को हवषय-वैपुल्य से िहटल मत बनाओ। पदाथों की हवपुलता तथा अनन्त इच्छाओं ंके कारण दुभााग्यवश आधुहनक मानव ने अपना सुख खो हदया िै। आपने पैन अमेररकन एयरलाइन्स, TWA आहद के िमकदार प्रकाहशत पोस्टर देखे िोंगे। हिस 'स्वगा' का वे अवकाश के हलए प्रिार करते िैं वि अमरीका के रािधानीय शिरों ंमें निीं,ं वरन् दहक्षण सागर के िीपों ंमें िै। क्ों?ं यद्यहप इन स्थानों ंपर हवशाल रंगमंि, िलपान-स्थल और घुड़दौड़ मागा कदाहप निीं ंिैं। साधारण मनोरंिन के साधन कदाहित् िी उपलब्ध िैं। तथाहप मनुष् तत्काल उस स्थान को स्वगा मानता िै, क्ोंहक मनुष् को उन स्थानों ंके प्राकृहतक सौन्दया का आभास िै। विाई का आहदवासी विााँ सवादा नृत्य करता और गाता िै। वि अपेक्षाकृत हनहश्चन्त और सरलता तथा सन्तोष के सुख से आप्लाहवत िोता िै। िम उससे ईष्याा करते िैं और कम-से-कम उस समय के हलए सब हवक्षेपों ंको त्याग कर उसके स्थान पर िा कर उसका अनुकरण करने की भी िेष्टा करते िैं। सरलता िी सुख का मूल िै।

अहनच्छा से भी आधुहनक मनुष् अपने िीवन को इतना िहटल बना लेता िै। उसे हवहदत िै हक सरलता सुख का रिस्य िै। "हकन्तु मैं हववश हाँ!" ऐसा किते हुए वि क्रन्दन करता िै। वि अद्भुत स्वगा को भी हवस्मृत करने का प्रयास करता िै। वि हकसी सुप्रसाहधत शाला अथवा महदरागृि में िाता िै। वि अपनी वतामान दशा की अक्षमता को हकसी भी प्रकार से कुछ भी करके हवस्मृत करना िािता िै।

आन्तररक पररन्वस्थहतयों ंके अनुसार िी उसमें से सुख प्राप्त करने की क्षमता रखो। प्रहतज्ञा करो-पररन्वस्थहत में शन्वक्त निीं ंिै हक मेरे अनुभव को पररणत कर दे। मेरा अनुभव केवल उतनी मात्रा तक पररवतानीय िै हितना मैं उसे पररवतान की आज्ञा देता हाँ। यहद मैं कहाँ निीं,ं तो पररन्वस्थहत कैसी भी िो, मुझे विी सुख-सन्तोष प्राप्त रिता िै।

यि प्रहत घण्टे में पररवहतात िो सकती िै। हकन्तु मैं पुनरहप अपररवतानशील रि सकता हाँ। सरलता और सन्तोष में अत्यन्त आनन्द की वृहष्ट िोती िै। सवाप्रथम आप ऋण मुक्त रिेंगे। ऋण-भाग अथवा ऋण योिना का िम िो प्रहतमास और प्रहतवषा आता िै वि समाप्त िो िायेगा। कुछ लोग सवाथा स्वतन्त्र निीं ंिैं। वे उन कम्पहनयों ंके दास बन िाते िैं हिनसे वि हकशें प्रारम्भ करते िैं। वे अपने मकान, कार, रेहियो, टेहलवीिन, रैफरररेटर, वस्त्रप्रक्षालनयन्त्र अथवा परमाििाता िै हकतने उपकरणों ंका आहवष्कार िो िुका िै, हिनका वि िीवन पयान्त अंशाशतः ऋण-भार िुकाते रिते िैं।

एक सरल और सन्तुष्ट िीवन मानव-हनहमात पदाथों की अपेक्षा ईश्वर-हनहमात पदाथों पर अहधक हनभार करता िै। सैकड़ों ंपदाथा आपको प्रफुन्वल्लत कर सकते िैं यहद आप उन्ें देखने की क्षमता रखते िों ंतो। आप प्रातःकाल अपने कक्ष से बािर आ कर अरुणोदय का अवलोकन कर सुख प्राप्त कर सकते िैं। सूयोदय पर और अहधक सुख की अनुभूहत िोती िै। हविंग गान श्रवण और भी अहधक सुखद िोता िै। शीतल मन्दाहनल के अनुभव का तो किना िी क्ा? सुख की

सीमा निीं ंिै। उषा-काल, सूयोदय, हविंग, बच्चों ंकी िाँसी, भव्य नील वणा आकाश, बड़े-बड़े सम्िुी िीिों ंकी भााँहत िलते हुए श्वेत मेघ, नृत्य करते हुए पुष्प आहद में आप सुख खिोने का प्रयास करें। यहद आप सुख लेना िानते िैं तो वे आपको प्ेरेररत करेंगे। इस रिस्य का उन्मीलन करने पर आपके सुख की सीमा न िोगी।

और भी अन्य िनों ंके सुख से भी सुखानुभूहत प्राप्त करना सीखो। ईष्ाालु बनने की अपेक्षा अन्यों ंके सुख में आनन्वन्दत िो िाओ। दूसरों ंकी प्रसन्नता देख कर प्रसन्न िो िाओ। दूसरों ंके िीवन में सुख-संिार करके सुखी िोना सीखो। दूसरों ंको प्रफुन्वल्लत करके स्वयं प्रफुन्वल्लत िोने की कला सीखो। आपका सुख सिस्र गुहणत िो िायेगा। वतामान क्षण में आपके अपने िी अनुभवों ंिारा (सुख) संकुहित िो गया िै। हकनुतु यहद आप सवा अन्य िनों ंसे सुख प्राप्त करना आरम्भ कर देते िैं तो आप हनत्य रूप से सुखी िो िायेंगे। हकसी का भी सुख आपके सुख का अंश बन िायेगा, आपके सुख को और गुहणत करेगा।

केवल अपनी सम्पन्नता से िी निीं,ं प्रतुयुत सब पदाथों के सौन्दया में से सुख का हनष्कषा करो। इस प्रकार से आप सुखाथा सावाभौम क्षमता का हवकास करेंगे। अपने कोष के पैसे का हबना स्पशा हकये आप सुख की असीम पूाँिी का साक्षात्कार करेंगे िो आपके िारों ंओर प्रत्ेयेक स्थान पर हबखरी हुई िै। प्रभुप्रदत्त अपार पदाथों का अनुभव करने पर हिनको पा कर अथवा देख कर िम प्रसन्न िोते िैं, समूपूणा हदवस भी उसका धन्यवाद करते-करते पयााप्त न िोगा। अवणीय पूाँिी उसने प्रदान की िै। अपने शरीर का, अपनी आिा का िी ध्यान कीहिए। आपके पास दो प्रबल िकुषु िैं। मान लो, कोई किता िै- "मैं तुम्हें बीस सिस्र रुपये दूाँगा, मुझे एक िकुषु दे दो।" मन्वस्तष्क की हनरामयावस्था में कौन मनुष् इस प्राथाना को स्वीकार करेगा? आपको यहद शत सिस्र रुपये हदये िायें तो बदले में क्ा आप िीभ दे देंगे? इसका अहभप्राय यि िै हक आपके पास करोड़ों ंके मूल्य के पदाथा िैं। पूणातः हवद्यमान पदाथों के मूल्य का आभास न करते हुए इतने पर भी अल्प हवषयक पदाथों के हलए िो िमारे पास निीं ंिैं, िम हवषण्ण और कुषुब्ध िैं। अभाग्यवश कुछ लोग इन पदाथों से वंहित भी िैं। उनकी अपेक्षा आप हकतने भाग्यशाली िैं। यहद केवल आप इतना िी हिन्तन करें हक प्रभु ने आपको हकतना हदया िै तो आपके िीवन का दृहष्टकोण िी पररणत िो िायेगा। इन अल्प रिस्यों ंको िाहनो। वे अल्प िैं; परनुतु अहत मित्त्वपूणा िैं। वे प्रकाश और अन्कार का सा अन्तर ला सकते िैं।

िीवन से प्राप्त अनुभवों ंको स्वीकार करना सीखो। उन पर कुषुब्ध, िुद्ध और व्यहथत िोने से कोई लाभ निीं।ं इन अनुभवों ंसे प्राप्त दुःख में आप और अहधक दुःख िोड़ देते िैं। शान्त और बुन्वद्धमत्तापूणा पररत्याग भाव रखो। इिलोक में मानव-िीवन को पथ-प्रदहशात करने वाली एक पराशन्वक्त मेधा िै और यि अनुभव िो उसी स्रोत से हनःसृत िोते िैं, उनें् मनुष् की िी भााँहत स्वीकार करना सीखो। िीवन में आने वाले छोटे-छोटे कष्टों ंको सिन करो। अल्प हवपदा आने पर सिन करो और इसकी व्यथा से मुक्त िोना सीखो । एवंहवध दुःखद तथा अहप्रय अनुभवों ंिारा भी आप अपने िीवन को समृद्ध और सुखी कर सकते िैं।

सबसे हमत्रतापूणा व्यविार करो। अपने से बड़ों ंके प्रहत दाहक्षण्य भाव रखो। उनके समक्ष भीरु, संत्रस्त और सुधीर न बन िाओ। इससे भी आपका सुख लुट िायेगा। प्रसन्निेतस् रिो। अपने साथ के लोगों ंसे मैत्री रखो। सबसे अनन्य भाव की अनुभूहत करो। पद, स्वास्थ्य, बल, सौन्दया आहद में अपने से अघर व्यन्वक्तयों ंके प्रहत करुणा, प्ेरेम और दया का भाव रखो। दुष्ट, कपटी,

अहप्रय और कुन्वत्सत िनों ंसे हवरक्त रिो। स्वयं को रोष, क्लेश, शतुरु भाव अथवा घृणा की न्वस्थहत तक मत लाओ। दुष्ट की उपेक्षा करो। हनम्नहलन्वखत िार साधन व्याकुलता से आपकी रक्षा करेंगे- अपने से ज्येष्ठ िनों ंके प्रहत सिान, समान आयु वालों ंके साथ बनुत्व और मैत्री भाव, अपने से हनम्न के प्रहत करुणा और दया भाव और दुःखावि, कुन्वत्सत, दिुन, कपटी तथा शतुरु भाव रखने वालों ंके प्रहत पूणा उपेक्षा भाव! िीवन में इन िार प्रकार के लोगों ंसे आपका सामना िोता िै।

सवोपरर, िोध को स्थान मत दो। संसार में िोध िी अन्य हकसी भी तत्त्व की अपेक्षा अहधक सुख का हवनाशक िै। यि घर की समूपूणा प्रसन्नता को हवशीणा कर सकता िै। यहद घर में एक सदस्य भी िोधी स्वभाव का िै और िोध करता िै तो वि घर के सभी सदस्यों ंकी प्रसन्नता का अपिरण कर सकता िै। सिवासी भी अहभभूत िो

इन्वियों ंपर हववेकपूणा संयम स्थाहपत करो। काहमक सम्भोग की उत्तेिना मानव का स्वाभाहवक अंग िै; हकनुतु यि आपकी प्रकृहत के मनो-शारीररक भाग से िी सम्बन्वन्त िै। इस रूप में िमें इसका बोध करना िै। पुनरहप इन्वियों ंको वशीभूत करने के हलए मेधायुक्त िोना प्रत्येक व्यन्वक्त का हवशेष अहधकार िै। इस प्रकार से इन्वियाँ सुख का नाश निीं ंकर सकतीं।ं यहद उन्ें आप पर आहधपत्य िमाने की आज्ञा दे दी िाये तो आप कदाहप सुखी निीं ंरि सकते। यि हवहध का हवधान िै।

िीवन को धमा, सत्य और पहवत्रता पर आधाररत करो। यहद पहवत्रता आपका पथ-प्रदशाक हनयम िै तो दोष, संकीणाता और मानहसक हवक्षेप का अभाव रिेगा और मनोवैज्ञाहनक आपके हलए अनावश्यक हसद्ध िोंगें। धमाानुसार िीवन व्यतीत करने वालों ंका िीवन सुखमय िोता िै। यथा, सुख हदव्यस्वरूप परमािा का गुण िै, तथैव धमा प्रत्यक्ष रूप से परमािा से उद्भूत िै। यद्यहप प्रारम्भ में यि कहठन प्रतीत िो सकता िै, तथाहप धमा और सत्य के अनुरूप िीवन बनाने से आप हकतनी िी कहठनाइयों ंका अहतिमण करेंगे। इसे प्रमाहणत करने के हलए यहद आप झूठ बोलेंगे तो आपको अनेकों ंझूठ बोलने पड़ेंगे। सत्य पर अहिग रिने से आपकी अनेक हिन्ताएँ और सिस्रों ं हवघ्न दूर िोते िैं। आि के युग में सत्य और पहवत्र िीवन, उन तत्त्वों ंसे बिा हुआ िै िो िीवन में शोक और दुःख का संिार करने वाले िोते िैं।

और भी अहधक मित्त्वपूणा यि िै हक आप सवासुख, िषा और आनन्द के उस मिान् आभ्यन्तर स्रोत की सहन्नहध प्राप्त करें।

आप स्वेच्छापूवाक उसे हकसी भी नाम से पुकारें, मैं इसे कोई नाम निीं ंदेना िािता। उसे अपने अन्वस्तत्व का केंि बनाओ। यिी शाश्वत तत्त्व िै िो आपके िीवन का आधार िै। यिी आपका अल्फा और उमेगा अथाात् सवास्व िै, आपका आश्रय, हनहदाष्ट स्थान और लक्ष्य िै। प्रेम-संवधान िारा इसका साहन्नध्य करो। परम हपता परमािा से प्रेम करो। परम ब्रह्म परमािा को सदा स्मरण करो। सुख और आनन्द की इस परम आनन्दप्रद अवस्था में सदा के हलए लीन िोने वाले तत्त्वज्ञाहनयों ंने मिान् रिस्योन्मीलन िारा िमें सुख-प्रान्वप्त का अिूक साधन प्रदान हकया िै। वि रिस्य िै हदव्य नाम। उन्ोंने किा- "हदव्य नाम िप का अभ्यास करो। परमािा के नाम और परमािा में कोई भेद निीं ंिै। वे एक िी िैं। यहद आपके अन्तःकरण में हदव्य नाम िै तो मान लो परमािा िी आभ्यन्तर में हवरािमान िै।" यि एक मिान् आध्यान्विक सत्य िै। यि एक मिान् तथ्य िै। इसे यहद आप सूमृहतपटल पर उतार लें और हदव्य नाम को अपना बनाने का प्रयत्न करें और

यहद आप सवादा हदव्य नाम का िप करते रिें, हदव्य नाम का आह्वान करें और स्वयं को सदा हदव्य नाम की धारा से पूणा करें तो आप सदा प्रसन्नहित्त और आनन्वन्दत रिेंगे।

अत्यन्त सच्े्चे शब्दों ंमें सुख आपके भीतर िी हवद्यमान अपररवतानीय अनुभव िै। यि वि गिृहत िै हिसकी हवद्यमानता आपको अन्य सब पदाथों से माधुया प्राप्त करने का सामथ्या प्रदान करती िै और हिसकी अहवद्यमानता आपको हकसी भी हवषय के माधुया से वंहित करती िै। यि अत्यन्त मित्त्वपूणा तत्त्व िै।

यि गहणत में अंक '१' का काया करती िैं। अंक '१' के आगे आप हकतने िी शून्य लगाते िायें, प्रत्े्येक शून्य असाधारण रूप से अंक के मूल्य में उत्तरोत्तर वृन्वद्ध करेगा; हकन्तुु '१' अंक के विााँ न िोने पर सब शून्य हनरथाक िैं। उनका कुछ भी मूल्य निीं ंिै। इसी प्रकार से सभी पदाथा उस एक सत्ता की हवद्यमानता में िी सुख प्रदान करने की क्षमता प्राप्त करते िैं। उसे अपने िीवन का केि-हबन्दुु बनाओ। उसे अपने िीवन में सवाश्े्रेष्ठ और हवहशष्ट स्थान दो। तब आप क्षण-भर के हलए भी अपने सुख से वंहित न रिेंगे। आपको उससे दूर ले िाने में हकसी की क्षमता न िोगी; क्ोंहंक आप स्वयं िी उस सुख में हवरािमान् िैं। मछली को हकसी छोटे पात्र से बािर ला कर यहद सागर में छोड़ हदया िाये तो वि स्े्वेच्छापूवाक किीं ंभी तैरती िै और सदा उस हवशाल सागर में रिती िै। आओ, सम्भ्रान्त िीवन रूपी अल्प पात्र से िािााँ िमने बाह्य पदाथों को अहभहनवेश दे रखा िै, स्वयं को हनकाल कर बािर करें और उस हवशाल सुमित् सत्य में प्रवेश करें। परमािा में सुख िै और परमािा मेरे भीतर िै। वि और मैं एक िैं।

आभ्यन्तर में िी शाश्वत सुख का अक्षय स्रोत प्रवाहित िो रिा िै। आप इसी सत्य में अपना िीवन व्यतीत करें। मैं आपको हवश्वास हदलाता हाँ हक आपका िीवन सुख-स्रोत का प्रवाि बन िायेगा। ईश्वर करे, आपका िीवन अश्ुरुधारा के रूप में निीं,ं वरन् अनन्त सुख की अक्षय्य धारा के रूप में प्रवाहित िो। यिी मेरी प्राथाना िै। भगवान् आपको शन्वक्त और प्े्रेरणा प्रदान करे, हिससे आप उस सारल्य और सन्तोष, उस देदीप्यमान् और कान्वन्तमान् धमा (गुण) अनासन्वक्त की हनरिी अवस्था और सब प्राहणयों ंके साथ मैत्रीभाव को हवकहसत करें हिससे यि मिान् उपिार िो आपकी प्रतीक्षा में िै, आपका अपना बन िाये। आपका िीवन आनन्द की हकरणों ंसे ज्योहतत िो ।

१३. योग की सत्यता

यिगमनशीलसंसारनामऔररूपों ◌ंसेबनिौ।इसमेंसबवसुतुएँपररवहतातिोकर अहिरेण हवलय को प्राप्त ीिती ि;ैं हकनुतु समूपूणा पररणहत मि में एक वसुतु स्थायी रूपेण अपररवतानशीलिै।यिैमिान्सत्य,अहवनाशी,अनश्वर,अहवकारीसत्ताहिसेआपब्रह्मकिते िैं।यिमिान्सत्तासमस्तप्राहणयों ◌ंकासावाभौमशाश्वतस्रोत,आधारएवंआत्यन्वन्तकलक्ष्यिै।वि शाश्वतपरमज्ञान,असीमआनन्द,अपररहमतऔरअक्षय्यशान्वन्तिै।उसेप्राप्तकरनेपरमनुष् हनभाय,मुक्तऔरहनत्यस्वरूीपिोािैतिै।उसके साक्षात्कारिराआपमृतुंयुंयीबनकर शोक,दुःखऔरपीड़ासेऊपरउठिातिैं।आपसुख,अक्षय्यशान्वन्ततथाआनन्दऔरमोक्ष कीअहनविानीय,प्रशान्तएवंपरमोतृकृष्टितन्यावस्थाकोप्राप्तकरतिैं।स्पष्टतःऔरसारतःयि वैसे िी सम्भव ि ि ैसे एक पके हुए फल का उत्पाटन (तोड़ना), िखना और आनन्द लेना।

योगीएकऐसासाधनिैहिसके ािरािीविााापरमिााकासाक्षात्कारकरके असीम आनन्दकीअनुभूहतप्राप्तकरताििैौअहवकल,अहमहश्रतऔरसमूपूणिै।हदव्यताकीओर अहभगमनयोगिै।योगशब्दकायिसरलतमअहभप्रायिै।यिसत्यपरआरिोणअथवाशाश्वत पूणासत्ताकीओरगमनिै।योगकाहवषयअत्यन्तमित्त्वपूणिै।इसहवज्ञानकाउद्भेदपावन भारतभूहमके प्रािीनऋहषयों–मुहनयों ◌ंनेहकयाऔरसवाकालों ◌ंके हलएइसेमानवताकोप्रदान हकया। इस सावाभौहमक पैतृक अहधकार का सम्यक् बोध हनश्चयेन आिज्ञान िेतु एक हवशाल पाद-न्यासिोगा।इसमित्हवज्ञानकायथाथामूल्यांकनआपकोअहधकाहधकसनुतुष्टरूपसिीवनयापन करने की सामथ्या प्रदान करेगा।

पूवीय ज्ञान

मिती बीसवीं ◌ंशताब्दी की इस वतामान वेला में 'एक हवश्व-मत' हववेकशील पुरुषों ◌ंके हृदयों ◌ंमें स्थान ले रिा ि।ै सांसूकृहतक मूल्यों ◌ंएवं वैज्ञाहनक ज्ञान तथा मानवि–ीवन के अन्य अनेक पक्षों ◌ंमें आदान-प्रदान तथा परस्पर-हवहनमय की अहधकाहधक आवश्यकता अनुभव की िा रिी ि।ै हवहवध िाहतयों ◌ंएवं राष्टरों ◌ंकी उपलन्वब्धयाँ समूपूणा हवश्व की सामान्य पूँिंी बिन रिी ि।ै सवात्र िनगण मानवता की एकता के प्रहत अहधकाहधक सिग िो रिे िैं।

यि स्पष्ट ि ैहक ििााँ मानवि–ीवन के बाह्य क्षेत्र में (पाश्चात्य) देशों ◌ंने अनेक अद्भुत आहवष्कार हकये ि ैं विााँ पूवीय देशों ◌ंने और हवशेष रूप से भारत ने मनुष् के अन्तःि–ीवन के क्षेत्र में अद्भुत उद्भेदन हकये िैं। पूवी और प्रतीिी दोनों ◌ंकी उपलन्वब्धयों ◌ंके संयोग से दोनों ◌ंको लाभ िोगा। यहद आप पाश्चात्यवासी पूवा की मिान् पूँिंी और ज्ञान को प्राप्त कर लें और अपने आन्तररक िीवन की समूपूणाता िेतु व्याविाररक हवहधयाँ ग्रिण कर लें और िम पूवीय यहद पाश्चात्य

बाह्य भौहतक हवज्ञान की उन्नहत और अभ्युदय से लाभ ग्रिण कर लें तो हवश्व में एक नवीन सामंस्यि स्थाहपत िो ियेगा। इस सन्दभा में, योग का हवषय अत्यन्त मित्त्वपूणा िै। इस समय यि
स्पष्ट करना और भी अहधक अहनवाया िै हक इस मिाहवज्ञान का हवषय क्ा िै; क्ोंहक इसके
सम्बन् में अनेकानेक हमथ्यावाद प्रिहलत िैं िो हनरथाक से असंगत (हवलक्षण) आहद हवहभन्न
उपाहधयााँ प्राप्त हकये हुए िैं। अतः मैं योग के सम्बन् में यथा-सम्भव स्पष्ट एवं सत्य हविार प्रस्तुत
करने तथा इस मिती हवहशष्ट बीसवीं ं शताब्दी में व्यन्क्तगत रूप से इसके मित्त्व पर प्रकाश िालने का प्रयास करूाँगा।

योग क्ा निीं िै

प्रथमतः एवं प्रधानतः योग केवल सूत्र-शृंृंखला िी निीं ंिै। योग के सम्बन् में कुछ हवलक्षण मत प्रिहलत िैं मानो मूलतः यि शरीर की हवहवध हवलहक्षत न्वस्थहतयों ंसे सम्बद्ध िो िैसे-शीषा के बल खड़े िोना, मेरुदण्ड को मोड़ना अथवा योग के हवषय में प्रकाहशत पुस्तकों ंमें हिहत्रत हकसी
भी असंगत मुिा को ग्रिण करना-ये कलाएाँ योगाभ्यास के एक िी प्रकार के लक्षण में प्रहतपाहदत
िीती िैं, हकन्तु वे अत्यन्त अहनवाया लक्षण रूप निीं ंिैं। यि सम्भव िै हक इन मुिाओं ंके सम्बन् में हंकंहिदहप ज्ञान न िोने पर भी योगी पूणा िो सकता िै। मुिाओं ंका अभ्यास योग का अहनवाया अंग निीं ंिै। अहधक-से-अहधक सम्यक्-योग में ये मुिाएाँ प्रारन्म्भक अथवा अल्प सियता करती िैं।

हितीयतः योग िमत्काररक हियाओं ंका अनुष्ठान निीं ंिै। मैं इसकी व्याख्या हवशेष रूप से
दे रिा हाँ; क्ोंहक अभाग्यवश पूवा के कहतपय छद्मी योहगयों ंिारा प्रसाररत हमथ्यादेशों ंिारा पाश्चात्य
देशों ंमें ऐसे भ्रम िो गये िैं। सच्चाई को स्वीकार करने में मुझे लज्जा निीं ंिै। गत पिास वषों में
पहश्चम में अनेक मिान् स्वामी और योगी आये िैं; हकन्तु उनमें अनेक हमथ्या हिहकत्सक और छद्मी
भी आये िैं। इस हवज्ञान के सम्बन् में हबना हकसी अहधकार के उन्ोंने मात्र हवश्रामप्रद िीवन यापन
करने अथवा हकसी अन्य स्वाथा की पूहता िेतु योगी बनने का ढोंग रिा िै। उन्ोंने पहश्चम के अनेक
सचे्च साधकों ंको भीषण रूप से सभ्रान्त हकया। वे बहुत पिले आये और अभी भी हवद्यमान िैं।
दुभााग्यवश, प्रत्येक भि वस्तु को दुष्टिन सदा भ्रष्ट कर देते िैं। इहतिास में सवाकालों ंमें और
समस्त हवश्व में ऐसा घहटत हुआ िै। योग से सम्बद्ध इस हविारशील गूढ़ीकरण (दुबोधता) की ओट
में कुछ स्वाथापूणा उद्देश्य हनहित िैं। इस सत्य हवज्ञान की हमथ्या अहभव्यन्क्त ने बहुत भ्रान्न्त को
िन्म हदया िै। स्पष्ट और हनःसंकुहित शब्दों ंमें यि किना असंगत न िोगा हक वि सब हिसे
हिन्दुओं ंने योग की उपाहध प्रदान की िै, वस्तुतः योग निीं ंिै। योग िादू निीं ंिै और न िी यि
हकसी असामान्य हवलक्षण हिया का अनुष्ठान िी िै।

योग फकीरी निीं ंिै िैसा हक पूवा के अनेक याहत्रयों ंऔर आगन्तुकों ंका मत िै-हवशेषकर संवाददाताओं ंका ऐसा मत िै िो सामान्य और भावुक िनता को सदा हवलक्षण और ममास्पशी समािारों ंसे िकािौंध करते िैं। ये लोग पहश्चम में ऐसे मत-प्रसारण में सफल िो गये िैं हक हकसी प्रकार से शरीर को कष्ट पहुाँिाना िी योग िै। िैसे कीलों ंकी शय्या पर शयन, स्वयं को भूगभा में दबाना, कााँि के टुकड़ों ंको िबाना और हनगलना, ऐहसि पीना, कील हनगलना अथवा हपन या सूहिका से स्वयं को बेधना। भारत के योगी का वे लोग ऐसा हित्र प्रस्तुत करते िैं। वे ऐसे व्यन्क्त का वणान कर सकते िैं हिसने िटायें रखी िों, ं हनवास्त्र कीलों ंकी शय्या पर शयन करता िो

अथवा िो कदाहित् हकसी वृक्ष की शाखा से अधोहेशर, पैर ऊपर करके लटका हदया गया िो।
इसका योग से कोई सम्बन् निीं ंऔर सचे्चे योगी को इन सबसे कोई अहभप्राय निीं ंिै।

योग कोई संस्कार-हवहध अथवा अनुष्ठान-हवशेष निीं ंिै। यि भोगपरायणता निीं ंिै। यि प्रहतमापूिन (देविाािना) निीं ंिै। यि सामुहिक हवद्या निीं ंिै। यि भाव बताना निीं ंिै। यि भहवष्िदि (भाहवकथन) निीं ंिै। यि हविार अध्ययन निीं ंिै और न िी यि भूत-प्रेत आहद के हनराकरण िेतु मन्त्र-गान िी िै। इनमें से कुछ भी योग निीं ंिै। यहद लोग स्वयं को योगी कि उन्िीं ंवसुतुओं ंकी व्याख्या िारा अपना योग प्रदशान करें तो वे 'योग' शब्द का अप्रयोग कर रिे िैं। योग आपकी हदव्य प्रकृहत के साक्षात्कार का शुद्ध हवज्ञान िै, अियागत पूणात्व के उन्मीलन का पहवत्र हवज्ञान िै, िीवन के वास्तहवक उदे्देश्य की प्रान्वप्त का पहवत्र हवज्ञान िै। योग सकृहत्रम हनिा निीं ंिै। पुनः-पुनः मन्त्रोच्चारण अथवा समरूपेण अहभनय-हवशेष के िारा सुषुन्वप्तिनक समाहध मैं उतरना निीं ंिै, यद्यहप तथाकहथत प्रबुद्ध एवं मेधावी िनों ंका मत िै हक हिन्िोंनें इस हवज्ञान का अध्ययन हकया िै। ऐसी हविारधारा योग के वास्तहवक मित्त्व के अवबोध का शतुरुतापूणा शोिनीय अभाव िै।

लसहिाक एहसि अथवा मैस्कहलन अथवा मैस्कहलन पेयोत अथवा हदव्य छत्र से प्राप्त अनुभवों ं के समान निीं ंिै। यि अनुभव योग निीं ंिै और न िी योगाभ्यास से प्राप्त िोने वाले अनुभवों ंके समान िी िै।

योग िमत्काररक हिया अथवा रिस्य-व्यापार निीं ंिै, यद्यहप हकंहित् यौहगक हवहधयााँ गुप्त रखी गयी िैं; हकनु्तु इसका एक सुन्दर और प्रत्यक्ष कारण िै। हिस प्रकार से आप हशशु को हकसी मशीन के दुबोध पुिे से दूर रखते िैं, हिस प्रकार आप यन्त्र के दुबोध पुिे को हशशु की पहुाँि से दूर रखते िैं उसी प्रकार कुछ यौहगक कलाएाँ भी गुप्त रखी गयी िैं; हकनु्तु यि रिस्य बनाये रखने के हलए निीं ंिै। यि तो मात्र उन लोगों ंसे दूर रखने के हलए िै िो इस हवज्ञान के उन पक्षों ंमें उतरने योग्य निीं ंिैं, हिन्िें सावधानी और गिन ध्यान की आवश्यकता िै। िब यिी लोग अहनवाया योग्यता प्राप्त कर लेते िैं उन्िें अहिरेण िी गुप्त हवहधयों ंका आभ्यन्तर ज्ञान कराया िाता िै। एवंहवध योग रिस्य-व्यापार अथवा रिस्य निीं ंिै।

अन्ततः, योग धाहमाक सम्प्रदाय निीं ंिै। योग का उद्भव पूवा में िोने के कारण इसमें कहतपय पूवीय हविारधाराएाँ हनहित िैं। यि सत्य िै; हकनु्तु ये हविारधाराएाँ यथाथा योग की केवल आध्यान्विक भूहमका िी िैं। वास्तहवक योग-हवज्ञान के उद्भव से उनका कोई सम्बन् निीं ंिै। योग की व्याविाररक और प्रभावशाली हवहधयों ंका अनुष्ठान सभी िाहतयााँ, राष्टर, सम्प्रदाय, मत, धमा और गण कर सकते िैं। आपके सम्बन्ों ंका यिााँ कोई मित्त्व निीं; ं क्ोंहक व्याविाररक हियाओं ं का यि शरीर पृष्ठभूहम में न्वस्थत सभी आध्यान्विक हविारधाराओं ंसे सवाथा पृथक् एवं हभन्न िै। यि सत्य िै हक हिन्दुओं ंिारा धाहमाक दृहष्ट से मित्त्वपूणा कहतपय हवशेष हविारों ंका संशोधन करने के फलस्वरूप योग की प्रहतपहत्त हुई; हकनु्तु उनके अिेषणों ंका प्रहतफल योग सावाभौम मूल्य रखता िै। इस प्रकार से आपको 'योग' का आध्यान्विकता से, हिससे इसका उद्भव िै, स्पष्ट रूप से भेद िान लेना िाहिए। यि हविारधारा तो हवशेष रूप से पूवीय और भारतीय िै, हकनु्तु योग िो अपनी दाशाहनक और ऐहतिाहसक पाश्वाभूहम से पृथक् हकया िा सकता िै, सैद्धान्वन्तक हविारों ंसे परे िै; इसहलए इसे यथाथा रूप से हिन्दू-धमा से सम्बद्ध निीं ंमान सकते।

शोक, दुःख और पीड़ा-योग की उत्पहत्त

आपको यि समझाने का प्रयास हकया गया ि◌ै हक योग कलाबिाी नि◌ीं; ि◌ादू, संताप, संस्कार-हवहध अथवा अनुष्ठान नि◌ीं; भोगपरायणता अथवा प्रहतमापूिन नि◌ीं; ि◌मत्कार-हिया अथवा रिस्योन्मीलन नि◌ीं; कृहत्रम हनिा अथवा लसतुाक ऐहसि अथवा मस्कहलन का अनुभव नि◌ीं ि◌ै। अब मैं योग का हववेिन करूँगा-योग क्या ि◌ै : सारतः योग आध्यान्त्मक हवहध से सम्बद्ध आध्यान्त्मक तत्त्व ि◌ै। आपके ि◌ीवन के कि ब्रह्म-परम सत्य के साक्षात्कार ि◌ेतु यि अत्यन्त व्याविाररक हवहध ि◌ै। योग मानवता का स्वाहधकार ि◌ै।

संक्षेप में अब योग के उद्भव का हववरण हदया ि◌ायेगा। पृथ्वी पर मानव के ि◌ीवन का हनरूपण करते हुए आपको स्वीकार करना ि◌ोगा हक ि◌ीवन कार में बैठ-बैठे केवल आइसिीम, िाकलेट, हमल्क शेक ग्रिण करने का ि◌ीड़ा-स्थल नि◌ीं ि◌ै। यि ि◌न्म, संवधान, पीड़ा, दुःखानुभूहत, दुःख, ि◌ाहन और लाभ ि◌ै। मान-अपमान, आशा और हनराशा, संघषा, क्लेश, व्याहध और अन्ततः मानव स्वरूप का क्षय तथा दिान्त ि◌ै। ये प्रहिया अत्यन्त हनष्ठुर एवं अपररिाया ि◌ै। मनुष् दोषों एवं दुबालताओं का पुतला ि◌ै। इच्छा-अहनच्छा सदैव उसके मन में वास करती ि◌ै। हकसी को तो वि अत्यन्त आिीय मानता ि◌ै, अन्य ि◌नों को वि अपना नि◌ीं मानता और इस प्रकार से एक समुदाय की रुहि दूसरे समुदाय से हवपरीत ि◌ोती ि◌ै। शतुरुता, हवेष और मात्सया भाव ि◌ागृत ि◌ोते ि◌ैं। परस्पर घषाण, संक्षोभ और हववाद प्रारम्भ ि◌ो उठते ि◌ैं। दुःख, क्लेश, व्याहध और हनराशा, अपक्षय, हवलय और मृतुयु आहद की बृित् समस्या के कारण योग के उतकृष्ट हवज्ञान का उद्भव हुआ। सवा रोगों एवं सवा कालों के हलए योग अिूक और प्रभावशाली साधन प्रसुतुत करता ि◌ै।

मनुष् को िब दुःख और क्लेशों से छुटकारा पाने और सीहमत अन्वस्तत्व के कारण आवागमन के बन्न से मुक्त ि◌ोने तथा सब प्रकार के भय और मृतुयु पर हवियी ि◌ोने की आवश्यकता अनुभव हुई तो फलस्वरूप 'योग' का उद्भव हुआ। इस मिती समस्या का सुझाव योग का व्याविाररक अभ्यास ि◌ै। यि व्यहष्ट हपण्ड और समहष्ट हपण्ड के मध्य लुप्त सन्वन् का संयोग करता ि◌ै। योग स्पष्ट रूप से उपदेश देता ि◌ै हक मनुष् मूलतः आनन्द, समूपूणा, शान्त और स्वच्छन्द प्रकृहत का ि◌ै। शाश्वत रूप से वि 'उसके' साथ एक ि◌ै। उसकी सवा सम्पन्न असीम परमिाा के साथ अभेद भाव की ि◌ागृहत का अभाव ि◌ी ि◌ीवन-रूपी इस भौहतक प्रिम में समावेश का कारण ि◌ै।

वास्तहवक ि◌ागृहत की पुनप्राान्वप्त और हदव्यिाा के साथ शाश्वत संयोग का पुनः बोध ि◌ी वसुतुतः योग का अभ्यास ि◌ै। यि भौहतक संसार के दोष एवं अपूणाताओं का अहतिमण करके स्व-स्वरूप में आि-न्वस्थहत का अनुभव कराने का साधन ि◌ै। योग हनम्न प्रकृहत की अपूणाताओं का हनराकरण करने एवं मन और इन्वियों पर प्रभुत्व स्थाहपत करने के हलए पथ-प्रदशाक ि◌ै। मनुष् हनत्यतः सवा समूपूणा ि◌ै। वि मन तथा इन्विय नि◌ीं ि◌ै। मनुष् वासनाओं से पूणा इन्वियों का उिग नि◌ीं ि◌ै। वि इतस्ततः भटकने वाला, शताहधक हविारों से हवशीणा कामना-युक्त मन नि◌ीं ि◌ै। सारतः वि हदव्य तत्त्व से उद्भूत सवाांगीण सत्ता ि◌ै।

व्याविाररक अनुभव पर आधाररत हवज्ञान

सार रूप में मनुष् हदव्यत्व से हभन्न निीं ि िै। मनुष् की भी वि प्रकृ हत िै और योगाभ्यास िारा वि उस हदव्य प्रकृहत की िागृहत पुनः प्राप्त करने में समथा िो सकता िै। कहतपय हवशेष यौहगक हियाओं ि के अभ्यास िारा मनुष् ऊध्वागहत को प्राप्त कर भौहतक स्तर से ऊपर उठ कर हवशाल सवााहतशायी आध्याम्विक स्तर पर पहुँिता िै। यि उच्च स्तर ईश्वर-िैतन्य से एक िो िाता िै। यि हदव्य िेतना िै। ईश्वर-िैतन्य िगत्सम्बन्ी िैतन्य िै। इस गररमामय अनुभव में पराकाष्ठा को प्राप्त हवहवध व्याविाररक हियाओं ि को शत-सिस्र बार पुनः पुनः अभ्यास करने वाले योहगयों ि पर इस उपलम्वब्ध की वृहष्ट हुई िै। शताम्वब्दयों ि पयान्त ऋहषयों ि और तत्त्वज्ञाहनयों ि ने इन हियाओं ि की अम्वन्तम िरण तक प्रामाहणकता हसद्ध की िै। यि हवज्ञान मात्र हवश्वास पर िी निीं,ि प्रत्युत इसके हनयमों ि के व्याविाररक अनुष्ठान िारा प्राप्त अनुभव पर हनभार िै। पारंगत योहगयों ि ने वास्तहवक साक्षात् अनुभव प्राप्त हकयाऔरगौरवपूणाअनुभवकीसप्रमाणघोषणाकी।ऐसेिोगयािोकेभारतकेसवा प्रदेशों िमेंहवद्यमानिैं।

भारत से बािर भी पारंगत नर-नारी िैं हिनकी िोिाएँ इस हदव्यानुभव से प्रकाहशत हुई िैं। हकन्तुिीवनके उद्देश्यके प्रहतभारतकीहविारधाराइसीअनुभूहतअथाात्भगवद्-साक्षात्कार की ओरइंहगतकरतीिै।इसहलएभारतसेबािरभगवज्योहतसेप्रकाहशतिोिाएँअपेक्षाकृतकम िैं।(संख्या) में अल्प िैं;ि हकन्तु अमेररका, यूरोप और सुदूर पूवा में उच्छ्ृत आध्याम्विकानुभूहतयों ि से युक्त िीिाा हवद्यमान िैं। अहभज्ञान की आकांक्षा न करते हुए वे प्रायः अज्ञातवास करते िैं। वे सब योगी िी िैं। आप उनके अभ्यास पर 'योग' की पररभाषा को लागू करें अथवा निीं,ि उनके िीवन का ढंग, उनकी उपलम्वब्ध 'योग' शब्द की संसृ्कत पररभाषा के अनुसार यौहगक िै अथाात् हदव्यिाा के साथ एकता की अवस्था अथवा मिान् सत्य (परमिाा) के साथ अभेद भाव की अनुभूहत। यि योग का यथाथा अहभप्राय िै। योग का अथा िै-सत्यानुभूहत अथवा वास्तहवकता का बोध अथवा हदव्य तत्त्व के साथ संयोग।

योग शब्द के गौण अथा भी िैं। अन्ततः अभ्यासी को हदव्य बोध प्रदान करने वाले सभी साधन एक शब्द 'योग' की उपाहध से आख्यात िैं। ये हवहवध साधन एक शब्द 'योग' की उपाहध से आख्यात िैं। ये हवहवध प्रहियाएँ स्पष्ट वगीकरण िेतु िार हवहभन्न व्याविाररक उपगमनों ि में हवभाहित कर दी गयी िैं हिनमें से प्रत्येक उस एक मिान् सत्य की अनुभूहतयों ि में पराकाष्ठा को प्राप्त िै। हवशेष हनहश्चत, वैज्ञाहनक ढंग से उत्पन्न और बुम्वद्धमत्तापूवाक हवरहित प्रहियाएँ मनुष् को, उस के शरीर, मन और इम्वियों ि की प्रकृ हत िारा अध्याहसत सवा दोषों ि का हनराकरण करने और अपनेहविारों िकोसवाथापरमिाापरएकाग्रकरनेके योग्यबनातीिै।इसपररभाषाके अनुसार योग का अथा िै-मन को ईश्वरोन्मुख करना, हदव्य तत्त्व की आभ्यन्तर उपासना के गूढ़ स्तर पर पहुँिना और अन्ततः हदव्य िेतना के साथ अभेद भाव का अवबोध करना। अतः 'योग' शब्द की सरल पररभाषा के अनुसार कोई भी प्रयत्न िो िोिा िारा परमिाा की प्राम्वप्त िेतु हकया गया िो, 'योग' िै।

यि कोई भी वसुतु िो सकती िै िो आपने योग-सम्बन्ी पुस्तकों ि में देखी िो अथवा कोई भी हियािोआपनेहबनाहकसीबाह्यप्रेरणाकेकरनीप्रारम्भकीिो।यहदआपकोआभासिोता हक अमुकवसुतु-हवशेषआपकोब्रह्मकीओरउन्मुखकरनेमेंसिायताकरतीिैऔरआपके

व्यन्वक्तगत स्वभाव तथा आवश्यकता के अनुकूल ि ै, तो वि वस्तुतु आपके योग का अंग ि ै। वि
हकसी योग की पुस्तक में उपलब्ध ि ो अथवा निीं ंऔर हकसी हिन्दू आिाया ने आपको उसका हनरूपण हदया ि ो या
निीं,ं योग में हवस्तार का स्थान ि ै। यि ऐसा कठोर हवज्ञान निीं ंि ै हिसमें
पररवतान और समाधान हनहषद्ध ि ों।ं मौहलक साधन सारतः अपररवहतात रिते ि ैं; हकन्तुतु हियाएँ अभ्यासकताा के अनुकूल पररणत ि ो सकती ि ैं ि ो पूवीय पाश्चात्य अथवा स्त्री एवं पुरुष पर हनभार ि ैं। और भी एक हवहध हवशेष रूप में एक हवशेष अवस्था अथवा काल में आपके आध्यान्विक िीवन के अनुकूल ि ो सकती ि ै; हकन्तुतु विी आपके आध्यान्विक िीवन की अन्य अवस्था में
पररवहतात ि ो सकती ि ै।

इस स्वरूप-भेद योग के दशान एक सरलतम रूप में हकये िा सकते ि ैं। यि ि ै-हदव्य
नामि–प का अभ्यास। भगवन्नाम के हनरन्तर िप िारा आप भगवद्-हविार सदा मन में धारण
हकये रिते ि ैं। उसके इस प्रकार के स्मरण से आपको उसकी हवद्यमानता का आभास ि ोने लगता
ि ैऔर इससे आपका मन अन्य अयुक्त हविारों ंसे मुक्त रिता ि ै। आप मन को शान्वन्त और स्थैया
में पररस्थाहपत करके एकान्त में आन्तररक िीवन व्यतीत करने लगते ि ैं।

भगवन्नाम का िप कणागोिर रूप से अथाात् उच्च स्वर में करना िाहिए। यहद आप अपनी
ध्वहन स्वयं श्रवण करें, तो मन एकाग्रहित्त ि ो िाता ि ै। तदनन्तर, ि ैसे–ि ैसे आप उन्नहत करते ि ैं
और आपमें मन को सतत एकाग्र करने की क्षमता आने लगती ि ै, आप श्राव्य िप छोड़ कर
हनःशब्द मानहसक िप प्रारम्भ कर सकते ि ैं। एवंहवध, हदव्य नामि–प की एक िी हवहध आप
प्रथमतः प्रारम्भ करते ि ैं और उत्तरकाल में स्वि–ैतन्य और अनुकूलता के स्तर के आधार पर इसे
हवहध-हवशेष में रूपान्तररत करते ि ैं।

अन्तहनाहित अहधकृत हदव्य पूणाता के उन्मीलन ि ेतु योग एक सहिय साधन ि ै। आप नाम-
रूप से हभन्न आि-तत्त्व ि ैं। मन तो आपकी अहभव्यन्वक्त ि ेतु मात्र माध्यम ि ै। योग आपको सत्य
प्रकृहत की िागृहत की ओर अग्रसर करता ि ै। योग के िारा आप परमिाा के साथ शाश्वत अहभन्न
रूप से साक्षात्कार ि ेतु योग्यता ग्रिण करते ि ैं।

सवाकाल में सावाभौहमक हनयम

इसहवज्ञान के उद्भव के समय मिहषा हिन्दू अथवा पूवीय आहद, गण-हवशेष की
आवश्यकताओं ंसे अहधक सम्बद्ध न थे, अहपतु उन्ोंनें धरती पर मनुष् को उसकी वास्तहवक
संरिना के रूप में िानना स्वीकार हकया। उन्ें यि स्पष्ट ज्ञान था हक भौहतक शरीर और मन
हवशेष कायों का प्रहतपादन करते ि ैं। शरीर मन का एक साधन ि ै और मन आिाहभव्यन्वक्त का
स्रोत ि ै। उन्ोंनें अवेक्षणा की हक अत्यन्त दुभााग्यवश मनुष् शरीर का दास बन कर इन्वियों ंके ि ंिाल में फाँसा और मन की तृष्णाओं ंका हशकार बन कर पीड़ाग्रस्त हुआ। यि थी पाहथाव मनुष् की दशा-इन्वियों ंका दास और तृष्णाओं ंसे बाँधा हुआ, हिसके आि-तत्त्व का तेि पूणातया
कलंहकत ि ो िुका था-योगाभ्यास िारा इस दशा को सुधारने की उन्ें आकांक्षा हुई।

योग में साधन ि ै हिसके िारा आप इन्वियों ंको वशीभूत करके, मन पर प्रभुत्व पा कर,
इच्छाओं ंऔर हविारों ंको अहतिमण िारा संयत करके शरीर-बन्धन से मुक्त ि ो िाते ि ैं। आप

अपने अन्वस्तत्व की अन्तस्तम गिराई को पहुाँिते िैं, िााँ आपको ज्ञात िोता िै हक आप वसुतुतः हकस हलए आये िैं; एक समूपूणा एवं हदव्य सत्ता। योग हकसी स्थान अथवा धमा-हवशेष के मनुष् के हलए निीं ं बनाया गया। िब िनता मुझसे आधुहनक मन के हलए योग की अनुकू लता का प्रश्न करती िै, तो मैं अनुभव करता हाँ हक प्रश्न हनरथाक िै; क्ोंहक योग के सम्बन् में आधुहनक मन-रूपी कोईहवषयनिीं ंिै।योगकासम्बन्हनत्यमनुष्केसाथिै।यिआपकेमनऔरस्थूलतत्त्वके अन्तहनाहित हदव्य सत्त्व से सम्बद्ध िै; क्ोंहक इसका अन्वस्तत्व सृहष्ट के आहदकाल से िै और सृहष्ट के हवलय पयान्त रिेगा। इसमें प्रािीन और अवाािीन का कोई प्रश्न िी निीं ं िै; अतः आप स्वयं को अभी अवाािीन कि सकते िैं, हकनुतु दो सिस्र वषोपरान्त लोग सन् १९०० पर दृहष्टपात करेंगे और कििेंगे- "ओि! हवगत युग के वे प्रािीन पुरुष!" अतः आधुहनक तो मात्र सापेहक्षक व्याख्या िै, िबहक योग न के वल गत, प्रतुयुत वतामान और सुदूर भहवष् का भी हवज्ञान िै। यावत्पयान्त पृथ्वी पर मानव-सत्ता िै, तावत्पयान्त वि पीड़ा, दुःख, व्याहध, िन्म, मृतुयु के बन्न से मुक्त न िोगा और योग िी सदा इस समस्या का समाधान िोगा।

योग का प्रयोिन सावाभौम िै। धाहमाक िीवन के स्वरूप के अन्तगात इसका अनुष्ठान हकया िा सकता िै;हकनुतुयिधमाातीतिै,यिपरमधमािै।योगहकसीभीहसद्धान्तअथवामतसे परे िै।िााँतकइसकेहविारों ंकासम्बन्िै,इसकाआधारसमस्तरूपेणसावाभौमिै।इसके अनुष्ठान का हवस्तार समूपूणा मानवता के साथ सवाकाल के हलए सम्बद्ध िै।

अब िैसा हक िमें ज्ञात िै हक िीवन की प्रमुख समस्या मनुष् का मन और प्रकृहत के साथ बन्न िै,इसमेंवसुतुतःयोगहकसप्रकारसेसिायताकरतािै?

संक्ेषप में, यि आपको बन्न-मुक्त कराने का यत्न करता िै और एक बार पुनः आपको अपनी शाश्वतहदव्यप्रकृहतकीपुनःप्राहप्तकरातािै।योहगयों ंनेअनुभवहकयाहकसबसेबड़ी बाधा औररुकावटमनकाविहविारिैहिसमेंआपकितेिैं—"मैंयिशरीरहाँ,यिससीम मनुष् हाँ।दुःख-पीड़ामेराधमािै।मैंअमुक-अमुकवसुतुसेसम्बद्धहाँ।मुझेअमुकवस्त्रकी आवश्यकता िै। मुझे बुभुक्षा और तृषा लगी िै।" सुख प्राप्त करने और दुःख-हनवारण के हलए मन मनुष् को अपने इस स्वरूप से सतत एकाकार रखता िै िो अहनत्य िै। मन सवाशः बहिमुाख िो िाता िै। यि इन्वियों ं के िारा ऐन्विक-हवषयों ं की ओर िाता िै। यि केवल बाह्य हवश्व का अवलोकन करता िै। यि संरिण िारा इन्वियों ं से हवमुख िो कर अपनी आभ्यन्तररक हदव्य प्रकृ हत की अवेक्षणानिीं ंकरतािैिोयथाथाऔरअन्तस्तमिै।

मन बाधा िै। मन की बाह्य गहत का मागा इन्वियों ं में खिोिा िा सकता िै। अन्ततोगत्वा, मन िीपरमइन्वियऔरप्रमुखसाधनिै।इससमययिबाह्यहवषयों ंमेंबाँधाहुआिै। अवधानपूणा अन्तदृाहष्ट िारा यहद आप इसे अन्तमुाख कर लें, तो अपनी मानव-प्रकृहत के सवा दोषों ं और दुबालताओं ंकाअहतिमणकरनेमेंसमथािोिायेंगेिोआपकीहदव्यप्रकृहतमेंन्वस्थतआनन्द और प्रशान्वन्तकेअनुभवकोअपहृतहकयेहुएिैं।

योग में मन का प्रहशक्षण

मन की ितुहवाध अहभव्यन्वक्त ि। प्रथमाहभव्यन्वक्त ि हववेक-शन्वक्त, हितीय प्रेम अथवा भावाहभव्यन्वक्त, तृतीय सहियता एवं ितुथा, प्रहतहबम्ब अथवा ध्यानपरता। मन की इन िारों ंअहभव्यन्वक्तयों ंको अन्तमुाख करने के हलए प्रहशहक्षत और संयत करना ि हिससे आपके साधन पूणा रूप से व्यवन्वस्थत िो िायें और मिान् लक्ष्य शुद्ध ितन की ओर उनुमुख िों।ं

तका-शन्वक्त हवश्व के सुदूर स्थलों ंमें प्रकीणा निीं ंकरनी िाहिए। यि शन्वक्त आपके भीतर उस परम तत्त्व का बोध कराने वाली िो िो अन्तहनाहित ि और सब ज्ञान का स्रोत ि, प्रकाश ि िी आपकी िी बुन्वद्ध को प्रकाहशत करने वाला ि। इसके हबना आप न सोि सकते िैं, न ज्ञान प्राप्त कर सकते िैं। योग में अनन्त हवहधयााँ बतायी गयी िैं हिनके िारा वृहत्तयों ंको परम सत्य की ओर, सवाभावों ंको परब्रह्म की ओर, आपकी समूपूणा शन्वक्त को मिान् लक्ष्य की ओर, हववेक-शन्वक्त को आत्यन्वन्तक सत्य परमािा की ओर उनुमुख हकया िा सकता ि। मन और प्रकृहत की इस ितुहवाध अहभव्यन्वक्त की अहितीय परम लक्ष्य की ओर उनुमुखता आपको शोकातीत अवस्था की ओर अग्रसर करके सदा-सदा के हलए मन और इन्वियों ंके बन्न-रूपी दासता से मुन्वक्त प्रदान करती िै तथा आप पर आिा-साक्षात्कार के तेिस्वी अनुभव की वृहष्ट करती ि। आप अमर िो िाते िैं।

योग मन को परब्रह्म में लीन करने का हवज्ञान ि। आप अपना समस्त प्रेम अपने अन्वस्तत्व के परम स्रोत की ओर प्रवाहित करने लगते िैं। अपनी समस्त हियाएाँ मिान् लक्ष्य, परम धाम को समपाण करने लगते िैं। आप अपने समग्र हविारों ंको इस प्रकार से एकाग्र करते िैं हक वे इस नानाहवध ब्रह्माण्ड से संति िो कर परमािा के उस मिान् और गौरवान्वित हविार में लीन िो िाते िैं।

समस्त हववेकपूणा योग्यताओं ं को भगवद्-साक्षात्कार में उनुमुख करना ज्ञानयोग किलाता ि। योग के इस अंग में हववेकपूणा सत्यता को ग्रिण करने के प्रयास में मनुष् वास्तहवक ज्ञान-शन्वक्त िारा एक उत्कृ ष्ट हिया का अभ्यास करता ि। भगवद्-प्रेम में पूणा क्षमता का हवकास भन्वक्तयोग अथवा प्रेमयोग किलाता ि। िीवन के सवाकमा परमािा को समहपात भाव से करना भी एक योग-प्रणाली ि हिसमें आप अपने िीवन की हियाओं ं के हवहवध पक्षों ं का हनःस्वाथा भाव से समीकरण करते िैं। अन्ततः राियोग में मनुष् को अपनी सत्ता के के न्विय हबन्दु परब्रह्म के प्रहत अहधकाहधक सिैत करके अत्यन्त हवशेष प्रहिया में प्रवृत्त हकया िाता ि हिससे उसका हित्त पूणातया परब्रह्म में लीन िो िाता ि। अनेक हृदयग्रािी लक्षण दृहष्टगत हुए िैं हिनसे यि प्रतीत िोता ि हक अनेक पाश्चात्य साधक अपनी सभ्यता की िहटल समस्याओं ं के समाधान ितु योग की इस प्रणाली के हवषय में सवााहधकअनुकूलसाधनके रूपमेंप्रयोगकरनेकागम्भीरतासेहविारकररिेिैं।

अब आपको योग और आिा के मध्य का सम्बन् स्पष्ट िो गया ि। योग आपको भगवद्-प्रान्वप्त के वैज्ञाहनक साधन उपलब्ध कराता ि। वसुतुतः इस पहुाँ में िो-कु छ भी करते िैं, वि योग िी ि, भले िी उसे इस स्वरूप में लहक्षत हकया गया िो अथवा निीं।ं इस व्याख्या में एक अत्यन्त आश्चयािनक अनुमान उठता ि हक हफर तो सभी ईसाई सन्त और रिस्यवादी हिन्ोंने श्रद्धापूवाक भगवद्-प्रेम तथा उपासना करने का प्रयास हकया ि और उस पर ध्यानस्थ िो कर आिौक् प्राप्त हकया ि,योगीिीिैं।सन्त'िौन'एकमिान्भन्वक्तयोगीऔरज्ञानयोगीथा।िास(Cross)के सन्त िौनऔरअहवला(Avila)के सन्ततेरसा,दोनों ंमिान्राियोगीथे।वेध्यानके रिस्यवादी थे हिन्ोंने एकाग्रता और ध्यान िारा तत्त्वज्ञान प्राप्त हकया।

यहद इन सबने योग का िी अनुसरण हकया ीं, तो भारत में अनुहष्ठत योग की हवशे षता और लक्षण क्ा ि?ै

भारत के सन्तों ंका आध्यान्विक अिेषण

प्रथमतः, योग की असामान्यता के सम्बन् में ऐसा कुछ भी निीं ं िै हिसका भारत में अभ्यास हकयािाता ीिो।अन्यस्थानों ंमेंकिािानेवालीहवहधयों ंकायािाँभीअभ्यासहकयािाता ीं। पुनरहप,िािाँतकयोगकीहवहशष्टताकाप्रश्निै,विियिैहकएकाग्रताऔरध्यानकी प्रहियाओं ं का स्पष्ट मत भारत में िी प्राप्त िो सकता िै। भारत के ऋहषयों ं ने ज्ञान की प्रान्वप्त िेतु गिन और हवसूतृत आध्यान्विक खोि की, िो मनुष् को हनम्नावस्था से आत्यन्वन्तक तिपूणा अवस्था की ओर ले िाती िै िो उसे उपलब्ध करना िै। उन्ोंने इतने हवस्तार में इस प्रहिया का अध्ययन करने का प्रयास हकया हक हदव्यािीिोण पथ में शरीर-हवच्छेद-हवद्या-शास्त्र (anatomy) की पूणा अहभव्यन्वक्त िो गयी। प्रत्येक अंग का पूणातया हवश्लेषण और ज्ञान िो गया। अध्ययन से उन्ोंने िाना हकअभ्यासीसाधककेपथमेंकौन-कौन-सेहवघ्नआतेिैं।उन्ोंनेखोिकीहकयेहवघ्न क्ों ं आये और मनुष्-प्रकृ हत में कौन-से ऐसे तत्त्व हनहित थे िो इन बाधाओं ं के मूल कारण थे। इन हवघ्नों ंकेमूलतःहनराकरणिेतुउन्ोंनेसाधनढूाँढ़ा।इसकायिेतुउन्ोंनेअद्भुतकल्पनाओं ं का अनुष्ठानहकया,अभ्यासहकयाऔरउन्ेंप्रभावशालीप्रमाहणतहकया।इनप्रहियाओं ंकी कायावहध एवं अनुष्ठान के सम्बन् में उन्ोंने उपदेश हदया। आन्तररक यन्त्र रिना का उनका ज्ञान अद्भुत था। मानव-संरिना के प्रहत उनका ज्ञान अहितीय था। भारत के योग की यिी हवहशष्टता िै।

एक हृदय-रोग हवशेषज्ञ को हृदय रोग हवशेषज्ञ और मन्वस्तष्क-रोग हवशेषज्ञ को मन्वस्तष्क-रोग-हवशेषज्ञ किते िैं। ये हवशेषज्ञ स्व-स्व हवज्ञान में इतना गिन उतर गये िैं हक उन्ोंने अपने अध्ययन में सवा उपलब्ध तथ्यों ं का ज्ञान प्राप्त कर हलया िै। इस प्रकार से मानव-प्रकृहत में रूपान्तरण आध्यािीकरण तथा हदव्यत्त्व लाने की प्रहिया का सूक्ष्म हवश्लेषण करने के हलए भारतीय आिायों ने मानव-सत्ता की गिराई में गोता लगाना अपना िीवन-काया बना हलया। कोई भी हवषय असूपृष्ट निीं ं रिा। मन, शरीर एवं इन्वियों ं तथा इन पर प्रभुत्व करने वाली हवहवध शन्वक्तयों ं िैसे भोिन िो आप भक्षण करते िैं, संगहत एवं आिार-व्यविार हिसका आप हवकास करते िैं-इन सबका उन्ें पूणा ज्ञान था। अतएव, योग में हवज्ञान का हवकास पूणात्व की इस पराकाष्ठा को पहुाँिा हक इसमें िमें हववेक तथा व्याविाररक ज्ञान का सार प्राप्त िोता िै िो मनुष् ने शतान्वब्दयों ं पयान्त (तपस्या के पश्चात्) उपलब्ध हकया। अन्य िनों ं ने इतस्ततः इस ज्ञान को अंश-रूप में धारण हकया; हकन्ुतु योग में यि पूणा एवं हसद्ध िै। योग के िारा यि पररहनष्पन्न ज्ञान समूपूणा मानवता को प्रदान हकया गया िै।

यौहगक िीवन का सावाभौम स्वरूप

अबयौहगक िीवन के सावाभौम स्वरूप का संहक्षप्त हववरण हदया िायेगा। सवाप्रथम योग िीवनकेवास्तहवक उद्देश्य का बोध करना िै, यि आपको इस प्रश्न का उत्तर देता िै- "मैं यिााँ क्ों ंआयाहाँऔर िीवन में मेरा उद्देश्य क्ा िै?" ब्रह्माण्ड की यथाथा प्रकृहत के प्रहत योग िारा आपकोज्ञानिोने पर आप िान िाते िैं हक नश्वर और क्षणभंगुर गमनशील पदाथों के मध्य में

आसक्त निीं ंिोना ि ै। इन्विय हवषय, सुख और आनन्द का, दोष रहित अनुभव निीं ंप्रदान करते। योग से हवषयों ंके वास्तहवक स्वरूप की प्रतीहत िोती ि ै, दृश्यमात्र स्वरूप की निीं।ं यि आपको सावधान करता ि ै हक हवषयों ंकी बाह्य िमक-दमक की भ्रान्वन्त में निीं ंपड़ना, उनसे धोखा निीं ंखाना और इस प्रकार उनके प्रलोभन 7/4 फाँस कर उनकी दासता निीं ंकरना। योग आपको हवरन्वक्त का आदेश देता ि ै; क्ोंहक यहद हवषयों ंमें आप आसक्त िैं, तो आपको फलस्वरूप दु:ख
ी भोगना पड़ेगा।

अहवनाशी सत्य परमिाा िी सवा समूपूणा ि ै हिसकी प्रकृहत परमानन्दमय तथा अप्रमेय शान्वन्त की ि ै। आपमें अन्तहनाहित सचे्चे सुख की प्यास, सवाबन्नों ंसे सचे्चे मोक्ष, सब प्रकार के भय तथा मृतुयु−िम से भी मुन्वक्त की तृषा केवल विी शान्त कर सकता ि ै। योग आपका लक्ष्य-हनदेशन करके इसकी प्रान्वप्त की प्रगाढ़ पे्ररणा को हवकहसत करने का उपदेश देता ि ै। एक न्वस्तहमत प्रशान्त और सनुतुहलत िीव बन कर, हवषयों ंके आकषाण से अप्रभाहवत रि कर िीवन में कैसे संघषा करना ि ै- योग इसका हनदेशन करता ि ै। इसके अनुसार हवषयों ंकी शन्वक्त से अनायास िी असनुतुहलत िो कर दास की भााँहत उहि और भयग्रस्त निीं ंिोना ि ै।

एवंहवध िीवन में अनासक्त शान्वन्तपूवाक िलने के हलए मनुष् सन्नद्ध िो िाता ि ै और यहद हकसी प्रकार की आसन्वक्त िो तो वि परम हपता परमिाा के साथ िी िोती ि ै, िीवन की हवधा ी ईश्वर की ओर ले िाती ि ै, उससे िोती ि ै। ये आसन्वक्त आपकी हनम्न प्रकृहत को पररशुद्ध करती ि ै। िेतन का हवस्तार करके आपको हदव्य सत्ता की िागृहत के हनकट ले आती ि ै। प्रभु से आसन्वक्त करो। भौहतक एवं नश्वर पदाथों से आसन्वक्त-रूपी दु:खद भूल का त्याग करो। वैराग्य और हववेक हवकहसत करो हिनसे सब हवषयों ंका उनके वास्तहवक रूप में ज्ञान िो िाता ि ै। तीव्र हिज्ञासा को िागृत करो।

ये प्रहियाएाँ यौहगक िीवन में यथाथा उन्मीलन की ओर अग्रसर करती िैं। योग-हवज्ञान मनुष् का िी अध्ययन करके घोषणा करता ि ै हक वि हत्रहवध प्रकृहत युक्त प्राणी ि ै-प्रथमतः मनुष् स्थूल एवं पाशहवक प्रकृहत से युक्त, हितीयतः हववेकशील हकनुतु अशुद्धताओं ंएवं असंख्य सने्दिे युक्त प्रवृहत्तयों ंसे पूणा और तृतीयतः हदव्य प्रकृहत युक्त िो गिन अन्तरिा में न्वस्थत ि ै, सवाशुद्ध और सवाशन्वक्तमान ि ै। आप दोष रहित पूणात्व से युक्त िैं। इसी सारतत्त्व में प्रशान्वन्त, आनन्द, स्वाधीनता, ज्योहत और ज्ञान हनहित ि ै।

िीवन के यौहगक स्वरूप का सवाप्रथम अंग ि ै-हनम्न प्रकृहत की शुन्वद्ध। शरीर-मन प्रकृहत की अनेक अशुद्धताएाँ मनुष् की वास्तहवक शतुरु िैं। उसके शतुरु का हनवास बािर निीं ंि ै। भय एटम बम और मशीनगन से निीं ंि ै। वास्तहवक शतुरु तो िैं भौहतक वासनाएाँ, िोध, लोभ, मोि, दपा और ईष्ाा। ये मनुष् के शतुरु िैं, मानव-प्रकृहत की ये छि अशुद्धताएाँ िैं।

हववेकपूणा प्रयास से इन अशुद्धताओं ंका पूणारूपेण अहतिमण हकया िा सकता ि ै। बुन्वद्धमत्ता से मनुष् अपनी इिाा का स्वामी बन कर अन्तःन्वस्थत सब उतकृष्टतर गुणों,ं भिता और धमा को उद्दीप्त कर सकता ि ै। वि अशुद्धताओं ंसे युक्त मात्र पाशहवक प्राणी निीं,ं प्रतुयुत ब्रह्म-प्रकृहत के गुणों ंसे युक्त ज्योहतमाय व्यन्वक्तत्व ि ै। दया, पे्रम, सत्य, शुद्धता, हनःस्वाथापरता आहद गुणों ंका आपने स्वयं में हवकास करना ि ै। इस अभ्यास से िीवन के सचे्चे उदे्दश्य का बोध िोता ि ै।

हवहवध यौहगक पद्धहतयााँ

योग की हवहवध पद्धहतयााँ िैं हिनका हववरण यिााँ अत्यन्त संक्षेप में हदया िायेगा। ज्ञानयोग में मनुष्कोसन्वच्चदानन्दस्वरूपपरमािाकीप्रकृहतकीव्याख्याकाश्रवण,पुनः-पुनःइसपर मनन, तका -शन्वक्त और बुन्वद्ध तथा अन्ततः गिन ध्यान में इस पर हिन्तन िारा परमािा का बोध िोता िै। भन्वक्तयोग में मनुष् परमािा के प्रहत अत्यन्त हप्रय, व्यन्वक्तगत हवषय-अपने िी माता- हपता, हप्रय हमत्र, गौरवशाली सम्राट् और श्रदे्धेय, पूज्य, हप्रय स्वामी के रूप में स्पष्ट धारणा रखता

ि।ै तिदुपरान्त एक सम्बन् िोड़ा िाता िै हिससे पावन प्रे्रेम और श्रद्धा उसकी ओर प्रवाहित की िाती िै। यि सब मनुष्ों ं िारा स्व-स्वरूप में स्थाहपत हकये गये सम्बन्ों ं पर आधाररत िैं। कोई व्यन्वक्त उसे अपने पुत्र अथवा दुहितृ अथवा हशशु-रूप में मानता िै। अन्य व्यन्वक्त स्वयं को हपता मान कर भगवान् को हदव्य हशशु के रूप में कदाहित् बालक ईसा के रूप में ग्रिण करता िै। कोई स्वयं को भगवान् का हवनीत सेवक मान कर उसकी सेवा में िीवन के सब कमा समहपात कर उससे प्रे्रेम करता िै। अन्यथा, मनुष् भगवान् के स्वहमत्र रूप में दशान करता िै। यि मानवीय

सम्बन् िैं हिनसे सब िन पररहित िैं। इसमें कोई ऐसी असामान्यता अथवा आश्चया निीं ं िै। एवंहवध, परमािा की ओर प्रवृहत्त और प्रे्रेम-प्रवाि हवहशष्ट रूप में भाव-प्रधान व्यन्वक्त को अनुकूल िोते िैं। यि अत्यन्त मधुर पथ िै। सतत प्रभु-हिन्तन, प्राथाना, उपासना और उसकी सहन्नहध के अनुभव िारा मनुष् सुगमतया इस प्रकार का इतना गाढ़ सम्बन् स्थाहपत कर लेता िै हक वि स्वाभाहवक रूपेण िी उस प्रभु के साथ गमन, सम्भाषण, सिवास, भ्रमण और हनिा में उसकी अनुभूहत करने लगता िै। इस प्रकार से वि पूणातया अखण्ड रूप िो िाता िै। कमायोग में प्रमुख हिया अिंकार का हवनाश िै। हवनय और हनःस्वाथापरता ऐसे गुण िैं िो व्यन्वक्त को हदव्य स्वरूप प्रभु के दशानाथा साधन-स्वरूप तैयार करते िैं। इसके हलए व्यन्वक्तगत अिंभाव का पूणारूपेण हनराकरण अहनवाया िै, तभी सब भौहतक प्राणी प्रभु की साक्षात् अहभव्यन्वक्त-स्वरूप और मन्वन्दर-रूप दृहष्टगत िोने लगते िैं हिसमें परमािा अहधहष्ठत िै। परोपकार मनुष् का स्वाभाहवक कमा बन िाता िै और इस प्रकार प्रते्येक कमा लौहकक कमा न रि कर पूिा कमा में पररणत िो िाता िै। प्रते्येक कमा को हदव्य साक्षात्कार में रूपान्तररत करने में संलि रिने वाला व्यन्वक्त सवात्र पूिा करता

ि।ै हवद्यालय में हशक्षक, हिहकत्सालय में िाक्टर, क्षेत्र में कृ षक, स्टाक ऐक्सिेंि में व्यापारी-सभी हियारत िो सकते िैं िो आन्तररक भाव िारा उपासना में पररणत िो सकते िैं। स्पष्ट रूप से व्याविाररक प्रतीत िोने वाले व्यावसाहयक हिया-कलाप भी योगाभ्यास का साधन बन सकते िैं।

योग की ितुथा पद्धहत िै-(ध्यानयोग) एकाग्रता और ध्यान िारा वृहत्तयों ं का समािरण और उनको प्रभु में लीन करना। यि मागा भी अत्यन्त सुन्दर िै। हविार मन की गहत िै। मन की गहत, िीवन की शन्वक्त प्राण तथा देि की गहतहवहध से प्रवाहित िोती िै। शरीर, आध्यान्विक मन्वस्तष्क शन्वक्त एवं हविार-तीनों ं एक-दूसरे से सम्बद्ध िैं। योग की इस उतृ्कष्ट रूप से व्यवन्वस्थत पद्धहत में शारीररक संयम तथा हनयन्त्रण हवहित िै िो शरीर को न्वस्थर मुद्रा में रखने से प्राप्त िोता िै। प्राणायाम िारा अन्तहनाहित आध्यान्विक शन्वक्त का हनग्रि िोता िै। अन्ततोगत्वा प्रहिया की पराकाष्ठा में मनकीभटकतीवृहत्तयों ंकासंिरणकरकेउसेआि-हिन्तनमेंएकाग्रहकयािाताि।ैएकाग्रता के हलएअनेकप्रहियाएाँ वहणातिैंहिनमेंसेप्रते्येकमनुष्हकसीअनुकूलप्रहियाकाअभ्यास आरम्भ कर सकता िै। इस प्रकार मनुष् मानहसक स्तर से ऊपर उठ कर परम िैतन्यावस्था में पहुाँिता िै हिसमें उस पर अभेद भगवद्-साक्षात्कार की अनुभूहत रूपी वृहष्ट िोती िै और वि

आवागमन के बन्न से सदा के हलए मुक्त िो िाता ीं। इस प्रकार से परामुन्वक्त प्राप्त िो िाती ीं।

शुहिता-सवााहधक मित्त्वपूणा आधारहशला

सभी यौहगक कलाओं ंमें समूपूणा नैहतक तथा धाहमाक शुन्वद्ध अहनवाया िै। शुहिता यौहगक ीविन की नीवं िै। दुरािारी मनुष् योगाभ्यास निीं ंकर सकता। कोई भी व्यन्वक्त अशुद्ध, अश्रद्धालु, असत्यवादी, कपटी और अपकारी िो कर इन अवगुणों ंके साथ योगाभ्यास निीं ंकर सकता। आभ्यन्तर पररन्वस्थहतयााँ अपूणा िोने पर आध्यान्विक साक्षात्कार िोना असम्भव िै। िीव में िब तक धाहमाक गुणों ंका गिन हनधान न िो, तब तक धमाानुष्ठान अथवा सान्वत्यक अन्तमुाख िीवन निीं ंबन सकता। भिता, शुहिता, सत्य और हनःस्वाथा में अहधहष्ठत िोना अहनवाया िै। योग की आधी प्रहिया तो पूणा रूप से आदशा नैहतक िररत्र का हनमााण करना िै। नीवं के पड़ िाने पर तो यौहगक हनयमों ंका अनुष्ठान माहिस के ऊपर शुष्क शलाका के घषाण के समान िै-तत्काल िी अहि प्रदीप्त िो उठती िै। हबना इस आधार के तो ये अशुष्क शलाका साबुन की हटहकया पर रगड़ने के समान ीं हिसका पररणाम शून्य िोगा।

यावत्पयान्त मनुष् आसन्वक्त से शुन्वद्ध, असत्य से सत्य, कठोरता और हनष्ठुरता से दया में पररणत निीं ंिोता, तावत्पयान्त यौहगक िीवन का हविार उससे कोसों ंदूर िै। इसका यि अहभप्राय कदाहप निीं ंिै हक िब तक मनुष् धाहमाक और नैहतक दृहष्ट से सम्पन्न निीं ंिै, तब तक वि योगाभ्यास में प्रवेश िी निीं ंपा सकता। योगाभ्यास िेतु िी मनुष् का िन्म हुआ िै। यिी उसके ीविन का एकमात्र उद्देश्य िै। अन्य सभी कमा गौण िैं और उनका प्रमुख उद्देश्य इसी प्रमुख कमा से िै। अतएव, िररत्र सदािारी िो अथवा न िो, मनुष् को इस उद्देश्य की पूहता िेतु यत्नशील रिना िै।

आध्यान्विक िीवन के प्रारन्वम्भक काल में मनुष् को पूणा नैहतक भिता और नैहतक पहवत्रता के सबसे मित्त्वपूणा काया की हसन्वद्ध पर बल देना िै। योग के अन्य सभी पक्षों ंका प्रारम्भ में हितीय स्थान िै। तदुपरान्त िब यि काया सुिारु रूपेण हनष्फल िो िाये, शुद्ध अन्तमुाख िीवन पर अहधकाहधक बल देना िै। ईिमिा ईसा अत्यन्त ीसि रूप से इस सत्य को घर ले आये। उन्होंने किा- "िब आप मुझे अिोना अहपात करने के हलए वेदी के समीप आते िैं, तो सवाप्रथम स्मरण करें हक यहद आपके हकसी हमत्र ने आपका अपमान हकया िो और आपने उसे क्षमा न हकया, तो अभी िायें और उसे क्षमा-दान दे कर आयें, अन्यथा आपकी अभ्यािाना स्वीकार न िोगी।" उन्होंने यि भी किा- "यहद आप सात बार निीं ंसत्तित्तर बार भी अपमाहनत हुए िों,ं तो भी अपमानकताा को क्षमा करते िायें; क्योंहक यहद आपका हृदय मनुष् के प्रहत प्ेरेम से पररपूणा निीं ंिोगा, सब ीवों ंके साथ अभेद भाव न िोगा, तो आप न तो भगवान् के पास पहुाँि सकते िैं और न िी भगवद्-प्ेरेम प्राप्त कर सकते िैं।"

एवंहवध 'देवालय' में प्रवेश पाने के हलए व्यन्वक्त को समथा हकया िाता िै, परमािा स्वयं दयालु और प्ेरेमस्वरूप िै और यहद मनुष् उस प्रकृहत में अपना हवकास निीं ंकरता, तो उस प्रकृहत के समीप पहुाँिने में समथा कैसे िोगा? दैहवक बनने पर िी आप परमेश्वर को पायेंगे; तब भगवान् स्वयं आपकी सान्वत्त्वक प्रकृहत के साथ एकरूप िो िायेंगे। तब अपूणा मानवीय प्रकृहत का

कोई भी हवघ्न आपके और ब्रह्म के मध्य बाधा उत्पन्न निीं ंकरेगा। हदव्य िीवन का पोषण सवोच्च स्तरीय नैहतक और धाहमाक पूणात्व से िोगा। आिो-संयम और हनग्रि िारा इसका हवकास हकया िायेगा और गिन और उग्र ध्यान िारा आत्यन्वन्तक रूपेण यि फलीभूत िोगा।

यौहगक िीवन के सभी पक्षों ंमें प्रमुख तत्त्व भगवद्-कृपा िै। इसे आप सेवेच्छा से कोई भी उपाहध दे सकते िैं। यि परमािा की कृपा िै िो सब प्राहणयों ंका स्रोत िै और केवल उसी में मनुष् अपने यथाथा स्वरूप तथा अहवनाशी हदव्यत्व का बोध करता िै। सभी प्रकार के अभ्यास उदे्देश्यपूणा बन िाते िैं, िब वे मनुष् को परब्रह्म की ओर प्रवृत्त करके उसमें लीन कर देते िैं।

एवंहवध, संक्षेप में—अचे्छे बनो, अच्छा करो, दयालु बनो, करुण रूप बनो; सबकी सेवा करो, सबसे पे्रम करो, सबमें भगवद्-दशान करो; हवनीत बनो, सरल बनो; पहवत्र बनो, अनन्यमनस्क बनो, ध्यान करो, भगवद्-साक्षात्कार करो तथा परम आनन्द की प्रान्वप्त करो।

१४. ध्यान और प्राथाना

मिारा सौभाग्य िै हक िम ध्यान के मिान् हवषय पर अब हविार करने लगे िैं। यि ऐसा हवषय िै िो सृहष्ट के उदय के साथ मानव के समक्ष आने वाली तथा मानव का आह्वान करने वाली िन्म-मृतुयु रूपी समस्या का आत्यन्वन्तक समाधान िै।

ध्यान उस समस्या का समाधान िै िो व्यन्वक्त को िीवन के प्रहत कटुता तथा दुःख और क्लेश से आिान्त करती िै। यि परमािा से हमला कर िीवन को पुनः उदे्देश्यपूणा तथा गिन, मित्त्वपूणा और अद्भुत उपिार स्वरूप में रूपान्तररत करती िै। िीवन के पररवहतात दृहष्टकोण तथा रूपान्तरण की िीवन में िी अनुभूहत का साधन, प्रमुख रूप में ध्यान िै। मृतुयु की समस्या सुलझ िाती िै, क्ोंहक ध्यान आपको अपनी यथाथा प्रकृहत की िेतना प्रदान करता िै िो आपके अमत्या एवं शाश्वत आिा का साक्षात्कार िै। एवंहवध यि आपको सब प्रकार के मृतुयु-भय से परे ले िा कर भय-मुक्त करता िै।

ध्यान की आवश्यकता

ध्यान के उच्चतम अनुभव में आप मृतुयु का उपिास कर, इसे तुच्छ समझ सकते िैं। आपको सदा अपने अहवकारी अन्वस्तत्व का साक्षात्कार िोता िै। आप िन्म रहित, अमत्या, अहवकारी, अनाहद और अनन्त िैं। उस अपरोक्ष ज्ञान की प्रत्यक्ष अनुभूहत आपको यिीं ंऔर अभी प्रदान की िा सकती िै–िन्मान्तर में अथवा उससे अतीत निीं।ं इस प्रकार काया के रिते भी आप मृतुयु के भय और हवभीहषका से मुक्त िो सकते िैं। आपको हवहदत िै हक नश्वर पदाथा पाहथाव िैं, भौहतक िैं और यि आप पर प्रभाव निीं ंछोड़ता। आप शरीर में अन्तवाास करने वाले अमत्या तत्त्व िैं िो शरीर के हवनाश पर भी सवाशः सदा अस्पष्ट रिता िै। आपको ज्ञान िै हक आप ज्योहतमाय िैं और शरीर तथा मन से स्वतन्त्र िैं। आप अनुभव करते िैं हक शरीर की आवश्यकता निीं ंिै,

आप इसके भीतर िों ंअथवा काया रहित; कोई अन्तर निीं,ं यि विी िै। ध्यान िारा इस पर हवियश्री की प्रान्वप्त िोती िै।

अनाहदकाल से शुरुहत ने बलपूवाक, अहनश्चयेन हबना हकसी भूल के यि स्पष्ट हकया िै हक मनुष् की कोई भी उपलन्वब्ध-व्यन्वक्तगत अथवा िगत्-सम्बन्ी, लौहकक अथवा परलौहकक-ध्यान के िारा िी उपलब्ध हुई िै। भारत के उतूकृष्ट वेद-ग्रिों ंने मधुर एवं आहधकाररक वाक्ों ंमें घोषणा की िै हक ध्यान िारा सृहष्टकताा ने सृहष्ट की रिना की, ध्यान िारा िी वि मित् शन्वक्त भूलोक का पोषण कर रिी िै। अपेहक्षत िै हक युगों ंपयान्त ध्यानस्थ रिने के उपरान्त सृहष्टकताा की सत्ता से िी मात्र उसकी इच्छा शन्वक्त करने पर सृहष्ट का उद्भव हुआ िो ध्यान िारा उत्सहित शन्वक्त िारा अिेय थी।

मानव में ध्यान-प्रहिया अद्भुत रूपेण काया करती िै। मन का, इसकी िंिल और हवहक्षप्तावस्था से हनतान्त सूहिकाग्रवत् संरिण करके, (हिस अवस्था में यि समूपूणा हवश्व में भ्रमण करता िै) इसकी बहिमुाखी तथा मध्योत्सारी अथाात् कें से िट िाने वाली वृहत्तयों ंको वशीभूत करके, इसकी हकरणों ंका संरिण करके, उन्ें एक हबन्दु पर केन्वित करके, मन को अणुवत् बना कर मनुष् अपनी अन्तरिाा से अनन्त शन्वक्त उत्पन्न करने में समथा िै िो उसके अन्तस्तल में अन्तहिात शन्वक्त के रूप में हवद्यमान िोती िै।

मेधा और अन्तज्ञाान

अपने भौहतक स्वरूप की सीमाओं ंके कारण बाह्यतः आप ससीम िैं। आपकी शन्वक्तयााँ भी सीहमत िैं। आपकी बुन्वद्ध सवा हविार-प्रहिया को नाम और रूप पर आधाररत करने की अहनवायाता से बन्नयुक्त िै; क्ोंहक नाम और रूप के हबना मन हकसी हविार को ग्रिण निीं ंकर सकता। अतएव नाम और रूप के दिबन् में िी बुन्वद्ध की प्रहिया सम्भव िै।
कोई भी हविार अपने आधार के हलए नाम, आकार अथवा स्वरूप का आश्रय ग्रिण करता िै। अन्तस्तम में दिे और मन से परे, आपकी असीम आिा हवरािमान िै। यि विी परम िैतन्य िै िो स्वाहभव्यन्वक्त िेतु संघषा करता िै; परनुतु अक्षम िै। क्ों?ं क्ोंहक अहभव्यन्वक्त के माध्यम सीहमत िैं। आपकी आिा का सत्त्व अन्तस्तम असीम सारतत्त्व इन सीहमत साधनों ंमें अहधहष्ठत िोने के कारण इनके िारा स्वकीय प्रभावपूणा स्वतन्त्र अहभव्यन्वक्त के प्रयास में रोका िाता िै। ध्यान आपकी िीविाा को इस बन्न से मुक्त करता िै।

ध्यान िारा आप हिया-शन्वक्त प्राप्त करते िैं न्ी बुन्वद्ध के बन्न तोड़ती िै और आप बुन्वद्ध का अहतिमण कर इससे परे िा पहुाँिते िैं। ध्यान आपको प्रते्येक मनुष्ाि में अन्तःकरण में न्वस्थत उसे अद्भुत आध्यान्विक शन्वक्त अन्तज्ञाान की शन्वक्त की ओर अग्रसर करता िै हिसे ज्ञानिकुषु अथवा िमत्काररक, तृतीय नेत्र भी कि िाता िै। केवल विी शन्वक्त आिा का यथाथा एवं न्याययुक्त साधन िै। भ्रान्वन्तवश आप मन और बुन्वद्ध का प्रयोग करते िैं िो अहधक-से-अहधक आपके अन्तःकरण में न्वस्थत 'मैं', 'अिं' के साधन िैं। यि 'अिं' अथवा अिंकार, यि अल्प व्यन्वक्तत्व, यि नाम, यि स्वरूप, यि व्यन्वक्त, राष्टरीयता, िाहत, वणा, धमा, ऊाँिाई, रंग के असंख्य सीहमत तत्त्वों ंसे सीमाबद्ध यि भ्रान्त 'अिं' क्षणभंगुर और हमथ्या िै। िमारे भीतर 'अिं' मिारा आिा िै िो भ्रान्वन्त के आवरण से परे तेि से प्रकाहशत िै।

शुद्ध ि◌तन, इस आवरण-शन्वक्त, भ्रान्वन्तिनक प्रत्यक्ष अहभव्यन्वक्त से सम्बद्ध और उस सम्बन् से पथ-भ्रष्ट ि◌ो नाम और रूप में अभ्यास करता ि◌ै और हनिा को एक असत्य वसुतु के रूप में ग्रिण करता ि◌ै। शरीर और बुन्वद्ध इस हमथ्या एकरूपता के अहभव्यन्वक्त-स्रोत बन गये ि◌ैं। इस तुच्छ 'मैं' की अहभव्यन्वक्त के हलए साधन-रूप में ये पयााप्त ि◌ो सकते ि◌ैं; हकनुतु 'आप' के हलए वे अत्यन्त अपयााप्त ि◌ैं। आपको सत्ता प्रदान करने वाले सवाशन्वक्तमान् प्रभु ने आपको आिम-तत्त्व की अहभव्यन्वक्त ि◌ेतु साधन प्रदान हकया ि◌ै-साधन ि◌ो सवोतूकृष्ट ि◌ै और वि अन्तः साधन ि◌ै-अन्तज्ञाान।

अन्तज्ञाान की ि◌ागृहत एवं हवकास तथा हवशाल असीम शन्वक्त का उन्मीलन ि◌ी ध्यान का उद्देश्य ि◌ै और ध्यान की ि◌रमावस्था की उपलन्वब्ध यिी ि◌ै।

िीवन का उद्देश्य- ध्यान

तो क्ा ये धारणा कर ली ि◌ाये हक िब तक पूणात्व की आत्यन्वन्तक अवस्था प्राप्त निीं ◌ं ितेी ि◌ााँअन्तज्ञाानप्राप्तिोतिौ-शुद्धिेतनाकाकिे-तबतकिमारेसवाप्रयासहनरथाकिैं, फलस्वरूप कोई प्रहतदान अथवा वरदान निीं?◌ं इसका उत्तर सुहनहश्चत निीं ◌ं ि◌ै। ि◌ोता इसके सवाथा हवपरीत ि◌ै। ध्यान तो आपको उसी हदवस पुरसूकृ त करता ि◌ै हिस हदन आप उसका श्रीगणेश करते िैं। तत्कालिीआपध्यानके आनन्दकाअनुभवकरनेलगतिैंऔरपररणामस्वरूपआप प्रशान्वन्त, स्थैया, मन की स्पष्टता, सामंस्यि और शान्वन्त के रूप में मिान् प्रहतदान प्राप्त करते ि◌ैं। ये सभीपररणामसम्यक् ध्यानके प्रारम्भकरनेके फलस्वरूपउपलब्धिोतिैं।यिीइसप्रहिया की मिानतिौ।

मिान् आिाएँ, हवशेषकर रिस्यवादी और सन्तगण ध्यान के प्रहत इतने उतुसुक और इतने एक-पक्षीय रिे ि◌ैं हक उनमें से कहतपय ने यि घोषणा कर दी हक मनुष् की रिना ध्यान करने के हलए हुई ि◌ै। ध्यान-प्रहिया बुन्वद्ध की एकमात्र और उहित प्रहिया मानी ि◌ाती ि◌ै। ि◌ीवन के अन्य सभी पक्षों ◌ं का मित्त्व तभी ि◌ै ि◌ब वे आपको ध्यान-प्रहिया में प्रवृत्त करने को प्ेररत करें। ये मिाा ि◌ीवन को अशुरुधारा अथवा कं टक एवं कं टक-गुल्म से पररपूणा वन की भााँहत निीं ◌ं समझते, प्रतुयुत परम आनन्द की ओर अग्रसर करने वाला सुपथ मानते ि◌ैं। वे मानवि◌ीवन को प्रभुप्रदत्त मिान् वरदान (उपिार) समझते ि◌ैं और किते ि◌ैं हक पारलौहकक एवं वणानातीत अबोधगम्य, बोधातीत असीम आनन्द और शान्वन्त की अनुभूहत ि◌ेतु यि ि◌ीवन हमला ि◌ै। अतः इसी लक्ष्य की प्रान्वप्त ि◌ेतु वे मनुष् को के वल ध्यान का ि◌ी आदेश देते ि◌ैं हिससे वि अपने ि◌ीवन में पूणात्व प्राप्त कर सके और प्रभुप्रदत्त मिान् उपिार की उपलन्वब्ध को सफल बनाने में समथा ि◌ो सके ।

आत्यन्वन्तक भगवद्-साक्षात्कार कराने की शन्वक्त के वल ध्यान में ि◌ी ि◌ै, सृहष्ट के आहदकाल से अन्य हकसी प्रहिया का अिेषण निीं ◌ं हुआ। उच्चकोहट के रिस्यवादी अहवला के सेन्ट टैरसा ने इसे स्वगा का मागा बताया। स्वगा से उनका अहभप्राय ब्रह्म की अनुभूहत से था। मेघों ◌ं से परे सृहित हकसी बाह्य स्थान से निीं।◌ं ि◌ास के सेन्ट ि◌ौन ने किा ि◌ै हक ध्यान आनन्द और अमरत्व की कुं हिका ि◌ै। ईश्वर के अनन्य भक्त और प्ेरेमी सेर्ल् के सेन्ट फ्रांहसस ने किा- "हिन प्रहियाओं ◌ं से उसने भगवद्-प्ेरम का हवकास हकया ि◌ै, उनमें से एक अन्तरंग ध्यान ि◌ै।" उन्िोंने इसे आनन्द-धाम

का प्रवेशद्वार किा। समूपूणा योग की प्रमुख प्रहिया और कि ध्यान ि ि। एवंहवध, इस प्रहिया का वणान सभी ने, पूवीय और पाश्चात्य रिस्यवाहदयों ने हकया ि और अब भी सुदूर पूवा (ीन और ापान) में लाओत्से-दशान के अनुवताक ध्यान की शपथ लेते ि। मनुष् को इसे सीहमत अहनत्य सत्ता से परे ले ा कर उसे अनन्त बनाने वाली प्रहिया को ि वे सुहनहश्चत मानते ि। इसका उद्भव भारत में हुआ। भारत में इसे ध्यान की उपाहध दी गयी और वि नाम सुदूर पूवा भारत से बाह्य स्थानों में ाने पर कलुहषत ो गया। अब अमेररका के पहश्चमी तट में यि जेन ध्यान के नाम से अत्यन्त प्रिहलत ो गया ि ो वसुतुतः व्यथा अहभव्यन्वक्त ि। दुःखद तथ्य तो यि ि हक आधुहनक अमेररकन िन अनुगाहमयों के अहधकांश लोगों ने ध्यान-प्रहिया के मित्त्व को पूणातया खो हदया।

सुख और शान्वन्त, अन्तरंग शन्वक्त वास्तहवक रूप से अखण्ड, ज्योहतमाय और आकषाक व्यन्वक्तत्व की आकांक्षा करने वाले सभी व्यन्वक्तयों के हलए ध्यान परम मित्त्व का हवषय ि। ीवन के प्रत्येक स्तर पर ध्यान आप पर आध्यान्विक प्रकृहत और आध्यान्विक अनुभवों के रूप में पाररतोषक की वृहष्ट करता ि।

ध्यान-प्रहिया

इस हवज्ञान में पारंगत आिायों िारा प्रदत्त हनयमों के आधार पर अब िम ध्यान की पररभाषा पर हविार करेंगे। मूलतः ध्यान मन की प्रहिया में मन के साथ बुन्वद्ध का भी योग ि और इसीहलए यि अपने वास्तहवक स्वरूप में सवाशः आभ्यन्तर ि और आपकी अन्तरिा की न्वस्थरता में ी इसका अभ्यास सम्भव ि। मनोयोग के मित्त्व हवज्ञान के रिहयता, पूवा के मिान् सन्त पतंहल नेध्यानके हवषयपरहवश्वके समक्षएकअत्यन्तपूणाएवंवैज्ञाहनककायाप्रसुतुतहकयािै।उन्ोंने ध्यान की पररभाषा 'अनवरत अखण्ड एकाग्रता' अथवा 'एक ि हवषय पर एकाग्र मन का सतत प्रवाि' शब्दों में की ि। इसका अहभप्राय ि हक ध्यान का एक हवशेष लक्ष्य ोता ि हिसके ऊपर मानो एकाग्र मन को आरूढ़ हकया ाता ि। एकाग्र मन को इस अवस्था में प्रहक्षप्त हकया ाता ि और हविारधारा के प्रवाि अथवा गहतशीलता को अटूट रखा ाता ि। इसकी उपमा एक पात्र से हितीय पात्र में तेल के प्रवाि से की ा सकती ि। यिी ध्यान ि।

ध्यान की प्रहिया अहनवायारूपेण अनन्यमनस्कता को उपलहक्षत करती ि। एकाग्रता स्वतः अथावृ्यंकि ि, द्योतक ि। इसका तात्पया ि मन को एकाग्रहित्त करना और अन्तहनाहित संहृत और एकीकृ त लक्ष्य की ओर के न्वित करना। इस अनुशासन की पूवाावस्था में मन को हकसी बाह्य लक्ष्य पर भीकेन्वितहकयाािासकतािै।इसप्रकारकीप्रहियामनोप्रहशक्षणकीकलािै।

ध्यान-प्रहिया के इस हनतान्त बाह्य पक्ष से आपको हवहदत ोगा हक मन पूवातः ि बहिमुाखी ि औरआपमनकोहकसीहवषय-सुख,हकसीअनुभव,व्यन्वक्तअथवाहकसीसूमृहतपरएकाग्र करके केन्वित करके प्रहशहक्षत करते ि। हिससे बहिमुाख मन, ो पूवातः ि सैकड़ों हवषयों में हवकीणा ि, अन्तमुाख ो ाता ि। तदनन्तर इस मिती ध्यान की प्रहिया में प्रमुख साधन सिुख आते ि-

(क) बाह्य हवश्व में असंख्य हवभ्रान्त हवषयों से मन की हवकीणा रन्वियों (वृहत्तयों) का संिरण;

(ख) एवंहवध संति मन को एक लक्ष्य पर एकाग्र करना; और

(ग) सतत एकाग्रता में हनमि मन का हनग्रि, हिसमें हकसी बाह्य हविार को प्रवेश की आज्ञा न िो।

अतः आपके िारा संयहमत हविार के हवपरीत अन्य सभी वृहत्तयों ंको बिार िी हनग्रीत रखना ध्यान िै। शनैः शनैः िमशः यि अहधकाहधक उग्र हकया िाता िै और आपका ध्यान गिन से गिनतर िोने लगता िै।

यि सरल प्रहिया िै-हवहक्षप्त मन को संहृत करो, इसे एक कें अथवा हविार पर एकाग्र करो, इसे सतत एकाहग्रत रखो और साथ िी सभी हवपरीत हविारों ंका हनराकरण करो, हनमज्जन करो और हविगाक की भााँहत गोता लगाओ िो अमूल्य मौन्वक्तक (मोती) प्राप्त करने के हलए उदहध की गिराई में िाता िै। मौन्वक्तक ऊपरी सति पर निीं ंतैरते।

ध्यान का िारर–ररत्र

यि प्रहिया भी अहत-सरल िै; यि उस प्रहिया िेतु पूवोद्यतन िै िो िहटल िै। यहद आप व्हाइट िाऊस में राष्टरपहत के साथ िाथ हमलाना िािते िैं, तो यि अत्यन्त सरल िै। इसमें कु छ भी हवशेष निीं।ं यद्यहप आत्यन्वन्तक प्रहिया पयााप्त सरल िै, तथाहप अनेक औपिाररकताएँ और अन्य हवघ्न िो आपके समक्ष आने िैं और हिन्हें आपने अहतिमण करना िै हिससे हक आप उसके समक्ष खड़े िोने की अवस्था प्राप्त कर सकें और आपको के वल िाथ उठाना िै और उसके िाथ से हमलाना िै। यि सब तैयारी अनेक मास पयान्त िो सकती िै। आपको राष्टरपहत के कायाालय से समस्त हवश्वास-पत्र लेने िोंगें और दशान की हतहथ हनहश्चत करनी िोगी। तदन्तर आपको हवमान अथवा रेलगाड़ी की सीट ररिवा करानी िोगी, वाहशंगटन में वास-स्थान हनहश्चत करना िोगा।

इसके पश्चात् वास्तव में 'व्हाइट िाऊस' में प्रवेश करने पर आपको ज्ञात िोगा हक आपसे पूवा अनेक लोग आये िैं और राष्टरपहत के दशानाथा आपको दीघा प्रतीक्षा करनी पड़ सकती िै। इसी प्रकार से यहद आप गिन ध्यान की प्रहिया िारा पावन से पावनतम में प्रहवष्ट िोने की हिज्ञासा रखते िैं, तो इसके हलए तैयारी करने में आपका पयााप्त समय, शन्वक्त और प्रयास व्यय िो सकता िै। ध्यान के हवषय पर आपको दिनों ं अिायों की खोि करके उनसे बात करनी पड़ सकती िै। अभ्यासरत अन्य अिायों के साथ हवहवध प्रहियाओं ं का ज्ञान प्राप्त करो। पुस्तकों ं एवं उपदेशों ं िारा अपने अिेषण में प्रवृत्त रिो। ध्यान की प्रहिया तो सरल िै; हकनुतु इसकी ओर मन को प्रवृत्त करने की तैयारी दीघाकालीन एवं िहटल िै।

सवाप्रथम, मन (हित्त) स्थूल अवस्था में िोता िै। स्थूल हित्त वृहत्तयों ं को शान्त निीं ं कर सकता। के वल सूक्ष्म हित्त िी एकाग्र िो सकता िै। शुद्ध हित्त िी सूक्ष्म िोता िै। अशुद्ध हित्त स्थूल िोता िै। मन का वि भाग िो यौहगक भाषा में 'हित्त' किलाता िै, वि मनुष् की प्रकृहत के पूणातया शुद्ध न िोने पर स्थूल रिता िै। इसका आशय क्ा िै? क्ा इसका अहभप्राय यि िै हक साबुन और िल के साथ प्रक्षालन की आवश्यकता िै। निीं!ं इसका अहभप्राय यि िै हक मानव-प्रकृ हत दोषपूणा िै और इन दोषों ं का हनराकरण करना िै।

यि एक वैज्ञाहनक तथ्य ि ै। ध्यानस्थ िोने के हलए कहतपय हवशेष पररन्वस्थहतयों ं का हनराकरण अहनवाया ि ै। ये दोष मानव-प्रकृहत की अशुद्धताएँ-हनष्ठुरता, उते्तिना, अल्प तुच्छ ईष्ाा से लोभ, मोि, घृणा, काम, ोोध, अिंकार, दपा, भ्रम और सूपृा पयान्त कु छ भी िो सकता ि ै। ये सब दोष प्रकृ हत को अत्यन्त स्थूल, अहशष्ट और अधम बनाते िैं। वे पूणा रूप से अनान्विक िैं और मन
को अन्वस्थर बनाते िैं तथा दोलायमान करते िैं। अतएव उनका पूणा रूप से हनराकरण करना ि ै और यिी मूल काया ि ै, हसन्वद्ध-साधन ि ै िो इतना सरल निीं ं ि ै। यि अनुशासन यद्यहप स्पष्ट रूप से नैहतक ि ै, तथाहप योग की वैज्ञाहनक कला पर इसका सीधा प्रभाव पड़ता ि ै। यि मूल आधार भी हवरिना करता ि ै हिस पर योग के स्वरूप का हवकास हकया िाता ि ै।

योग का गौरवशाली हवज्ञान िो आपको ध्यान की ओर अग्रसर करता ि ै, नैहतक िीवन और समूपूणाधाहमाकन्यायपरआधाररिैिै।हनतान्तभि,पूणिाररत्रयुक्तउपमा,सदिारकेपथ एवं सवोच्चगुणों ंसेयुक्तिीवनकीओरसततहनदेशकरतेिैंसबमिान्उपलन्वब्धयों,ंअयुक्त प्रान्वप्तयों,ं िो सूक्ष्म वायु में नष्ट निीं ं िोतीं,ं िो न केवल इस भौहतक तल पर िी सीहमत िैं, प्रत्युतहिरस्थायीऔरशाश्वतिैं,इनकेन्वस्थरीकरणकाएकमात्रसाधनगुणधमािै।सवादोषों ंका पूणा हनराकरण, सवा उच्चतर उपलन्वब्धयों ं का मूल और आधार ि ै। ध्यान में सफल िोने के हलए मन की शुन्वद्ध अहनवाया ि ै और यहद मन शुद्ध ि ै, तो आपको सान्वत्त्वकता में हवकहसत िोना ि ै, गुणों ं का हवकास करना ि ै, अपने स्वभाव से घृणा और कठोर का समूपूणातया हनराकरण करना ि ै।

दूसरों ंकेप्रहतदयाभावरखो।मन,विनऔरकमासेदयालुबनो।आपकीवाणीमधुर िो,आपकेकमासिानुभूहतपूणािों।ंवसुतुतःआपकोस्वभावसेदेवतुल्यबननािाहिए।यिअहनवाया िै;क्ोंहकदैवीगुणों ंसेसम्पन्निीआपहदव्यस्वरूपिोसकतेिैं।आपकोईश-प्रकृहत प्रहतहबम्बत करनी ि ै। ईश्वर यहद आपका अवलोकन करें, तो स्व हदव्य प्रकृहत के प्रहतहबम्ब का आपमें अनुभव करें। वि प्रकृ हत अंकु ररत िो, अनावृत िो तथा हदव्य पुरुष की भाँहत मानव-प्रकृ हत रूपी क्ेषेत्र में हवकहसत िो। सान्वत्त्वक िीवन में यि संवधान िी दुष्कर ि ै; क्ोंहक मानव-प्रकृहत में स्वाभाहवक लक्षण सरल िी हवनष्ट निीं ं िोते। पुनरहप आप तत्परता से उनके हनराकरण का प्रयास करें; पुनः-पुनः आप हकसी-न-हकसी रूप में उन्ें अंकुररत िोता देखेंगे। काम, लोभ और तृष्णा को प्रकृहत से समूलरूपेण िड़ से उखाड़ना ि ै। ध्यान के मिान् आिाया पतंहिल ने किा ि ै हक हदव्य प्रकृ हत में रूपान्तररत िोने का सवााहधक प्रभावपूणा साधन अल्प दुबालताओं ं को वानर की भाँहत पूूँछ हनकालने के समान निीं,ं िो समय और शन्वक्त का िास ि ै, प्रत्युत स्वयं को गुणी बनना ि ै।

अतएव व्यक्त रूप से िठात् भिता का हवग्रि बनो। अहधकाहधक सत्यहनष्ठ बनो, करुणािा बनो, प्रत्येक िरण पर सिायी भाव हनःस्वाथापरता एवं सेवाभाव अहभव्यक्त करने का अवसर खोिो। एवंहवध साक्षात् रूप से वपन एवं सहिय अभ्यास से आप सान्वत्त्वकता का हवकास करते िैं। यहद आप भिता के हलए व्यग्र आसन्वक्त का हवकास करें, तो हनषेधिाक पक्ष का लोप िो िायेगा। आप यहद प्रकाश को आभाहसत करें, तो अन्कार इसके समक्ष निीं ं रि सकता। इसी प्रकार िी हिंसा को पूणात्व से पररपूणा करने पर आप सवा दोषों ं का प्रक्ेषेपण कर देंगे और एक आदशा िवि के रूप में संवहधात िोंगें ।

इसका ध्यान के साथ सीधा सम्बन् ि ै। ध्यान की मिती हवहधयों ं में एक स्वयं को पहवत्र और पूणा सत्तामेंहवकहसतकरनािै।दोप्रहियाएँपरस्परअन्तःसहियिैं।ध्यानकीसवोच्च

अवस्था में अवतीणााथाआपकोपूणाअखण्डबननिोगाऔरअखण्डताकीप्रान्वप्तकेहलएआि- शन्वक्त को प्रोत्साहितकरके,हविारशुन्वद्ध,मेधाकीप्रवीणताएवंइसप्रकारसेहववेक-शन्वक्तके हवकास िारा ध्यानइनदोषों ंएवंदुबालताओं ंकाअहतिमणकरनेकेहलएसवााहधकसिायिी। आप युक्त-अयुक्तकाहनश्चयकरनेमेंअहधकसमथािोंगेऔरआि-हवश्लेषणिेतुआप और अहधक समथािोंगे;क्ोंहकमनएकाग्रताऔरध्यानिाराअभेद्यिोगातिा।यि सूक्ष्म और कुशाग्रिोगातिा।

एकाग्र मन की शन्वक्त

एकाहग्रत मन िी हनपुणता और शन्वक्त से कायारत रि सकता िै। एकाग्रहित्तशन्वक्तसे प्रत्येक क्षेत्र में सभी हवहशष्ट उपलन्वब्धयों ंपर हविय प्राप्त की गयी िै। रािनीहत-हवशारद,युद्ध-कौशल, इंिीहनयर, वैज्ञाहनक, हिषक और शल्यहिहकत्सकों ंने एकाग्रहित्त शन्वक्तसेिीसफलता प्राप्त की िै।

उन्ोंने उनका हित्त 'एक-पथ-गामी' था। उन्ोंने स्वयं को ऐसा ढाल हलया था। हविारपूवाक एक-पथ-गामी भावना का हवकास हकया। आइन्सहटन यहद ध्यानपरकनिीं,ंतोऔर क्ा था? ध्यान में वि हवराट् ब्रह्माण्ड के अन्तस्तम रिस्यों ंका सूक्ष्म-परीक्षणकरनेमेंसक्षमथा और उसी में सत्य उसके समकक्ष आहवभूात हुए। उसे सत्य का प्रकाश हुआ।उसकाअन्तज्ञाान प्रदीप्त हुआ और उसे लौहकक रिस्यों ंके हिषणाथा प्रेरणा प्राप्त हुई हिनकेिारापश्चात्कालमें उसने हवस्मयकारी समीकरण की सूत्ररूपेण रिना की।

इन मिान् पुरुषों ंके सभी एकाग्र भाव बाह्य थे। उन्ोंने स्विेतना में हिस प्रहिया को अपनाया, वि आभ्यन्तर निीं ंथी। नश्वर नाम और रूपों ंके अहिरस्थायी िगत् की दृहष्टगोिर सत्ता के बाह्य हवश्व पर उन्ोंने हित्त को केन्वित हकया। मिानतम ज्योहतःशास्त्रज्ञ एवं वैद्यों ंने बाह्य पदाथों पर गिन हिन्तन हकया और उनका ध्यान अन्तःन्वस्थत 'सत्य' पर केन्वित िोने की अपेक्षा बाह्य हवश्व पर अहधहष्ठत हुआ।

अतएव गहतशील िगत् की अद्भुत उपलन्वब्धयााँ प्राप्तकरलेनेपरभीवेआत्यन्वन्तकएवं शाश्वत सत्य परमािा को न पा सके। उनके प्रयास सवाहवधअनवरतश्लाघ्यएवंप्रशस्यथे।वे सामान्य व्यन्वक्त के हलए स्पष्ट अहभव्यन्वक्तयााँ िैं िो कभी अपनेहित्तकोएकाग्रनिीं ंकरता,हिसे यि ज्ञान निीं ंहक मनोहनग्रि क्ा िै और एकान्त हिन्तन क्ा िै,हिसेयिभीज्ञातनिीं ंहकध्यान में उन मिान् सत्यों ंका उन्मीलन करने की शन्वक्त िै िो दृहष्टगोिरब्रह्माण्डकीसतिमेंअन्तहनाहित िैं। इस धरती पर अहधकांश लोगों ंको इस शन्वक्त का ज्ञान निीं ंिै।यिविवस्तुिैहिससेवे संकेत मात्र भी पररहित निीं।ं

हविार (प्रहिया) के हनयम

हविार-हनयों ंके अनुष्ठान िारा िीवन के मिान् सत्यों ंकी अहभव्यन्वक्त में ध्यान अद्भुत रूप से सफल हुआ िै। हविार का प्रथम हनयम िै-कोई भी हविार िो मन में हिरकाल से सिासपूवाक दृढ़ता से वास करे, वि तथ्य रूप में संति िो िाता िै।

यिअहवहवक्त तथ्य की भााँहत यथाथा बन िाता िै। यि मिान् हनयमों ांमें से एक िै हिस पर हविार-शन्वक्त का ज्ञान आहश्रत िै। अन्य हनयम आध्यान्विक िैं िो मानहसक और बौन्वद्धक स्तर तक सीहमत निीं ांिैं, प्रत्युत गिनतर एवं इससे अतीत िैं और उच्चतर िैं। यि हनयम इतना गम्भीर एकाहग्रत हविार िै िो अपने आत्यन्वन्तक अन्त तक साग्रि अवन्वस्थत िै और अकस्मात् िी बुन्वद्ध और मन से परे छलााँग मार कर अन्तशान के धाम में प्रवेश करता िै। यिी हवहध का हवधान िै। िब मन पूणातया एकाहग्रत एवं ध्यान-प्रहिया में अत्यन्त लीन िोता िै, यि अन्तधाान िो िाता िै और आप शुद्ध ितन के अनुभव में हनहवष्ट िोते िैं। यि हवद्युत् प्रवाि की भााँहत िै िो न्वस्वि दबाने पर वृत्तखण्डीय प्रदीप (लैम्प) में पहुाँिता िै। वृत्तखण्ड के एक कोने तक वेग से पहुाँिने पर यि अकस्मात् िी हवद्युिेग से शून्य स्थान को क्षण भर में पूणा करता हुआ पूणा रूप से प्रज्वहलत िो उठता िै।

इसी रोमांिक और उत्कृष्ट आन्तररक अनुभव में आप सापेक्ष और हनरपेक्ष के मध्य के शून्य स्थान को मानो छलााँग मार कर पार करते िैं, आप सवहपक्षता और दृहष्टगोिर वस्तु का अहतिमण करके असीम अनुभव प्राप्त करते िैं। ससीम िीवि–ितन्य के तुच्छ बन्ध से, असीम और अनन्त हदव्य िैतन्य की उत्कृष्ट हवशालता में यि हवियपूणा छलााँग िै; यि एक परा-मानहसक परमानुभूहत िै हिसमें ध्यान, ध्याता और ध्यान का हवषय, तीनों ांअहभन्न एकत्व में एकरूप िो िाते िैं। तीनों ां अहनविानीय अनुभव, अक्षय्य शान्वन्त और असीम आनन्द एवं िाज्वल्यमान् ज्योहत में लीन िो िाते िैं।

अन्ततः ध्यान की िी यि मिती प्रहिया िै िो ईश्वर के साथ आपका सम्पका स्थाहपत करके आप पर अमरत्व की वृहष्ट करती िै। आपके दैहनक िीवन में ऐसा क्या िै िो एकाग्रता का हवकास करने में आपका सवााहधक सिायी िो? व्यन्वक्त हकसी भी अनुष्ठान में रत िो, वि एकाग्रता की योग्यता का हवकास कैसे करता िै? आप तश्री धो रिे िों,ां अपना खाता हलख रिे िों,ां हशशु के हलए कुछ हमश्रण तैयार कर रिे िों,ां पत्र हलख रिे िों,ां हकसी हलफाफे से हटकट उतार रिे िों,ां मेि की ऊपरी सति झाड़ रिे िों–आप हिस हकसी काया में भी रत िों,ां इसे सावधानी से एकाग्र रूप से करो। इसे पूणा अनन्यमनस्कता से करो। एक समय में अन्य हविारों ांका हिन्तन मत करो। यि एक कला िै, िो समय-समय पर अतीव उपयोगी हसद्ध िो सकती िै हवशेषतया िब आपको नगर से बािर हकसी िोटल में प्रतीक्षा करनी पड़े; पर ध्यान के हलए ऐसा निीं ांिै। यहद आप एक िी समय में दश बातों ांका हिन्तन करेंगे, तो आप एक हनपुण सेवक अथवा िवाई अड्डे पर यात्रा ररिवेशन क्लका बन सकते िैं, हकन्तु इस प्रकार का स्वाभाहवक हमहश्रत और हवहवध हिन्तन ध्यानाथा सिायी न िोगा।

अतएव हिन्तन और कमा में हवहशष्ट एवं न्वस्थर बनने का प्रयास करो। स्वप्रकृहत को एकाग्र भाव में हवकहसत करो। हितना अहधक आप अभ्यास करेंगे, उतना िी अहधक शीघ्र आप मनोयोग के स्वभाव में पररणत िोंगे। आपका अभ्यास दैवाधीन अथवा कभी-कभी निीं ांिोना िाहिए। यि हनयहमत िोना िाहिए और आपको पूणा वषा-पयान्त तीव्र एकाग्रता िागृत करने के हलए कुछ अभ्यास करना िाहिए। ऐसे अभ्यास में संलि िोने पर आप अनुभव करेंगे हक आप अद्भुत रूप से एकाग्रता-शन्वक्त का हवकास कर रिे िैं और ििााँ भी आप अपना हित्त एकाग्र करते िैं, यि विीं ां न्वस्थर रिता िै। सततरूपेण हकसी आभ्यन्तर वस्तु पर हित्त एकाहग्रत करना ध्यान का हवषय िै। ध्यान में सफलता एकाग्रता पर हनभार िै। एकाग्रता अभ्यास से आती िै और अभ्यास स्वभाव से

हनयहमत िो िाता िै। यहद आप हनयहमत रूप से अभ्यास करें, तो आप ध्यान में सफल िोंगें और ऐसा अभ्यास तभी सम्भव िै, िब आप यथाथा रूप से और गम्भीर रूप से समूपूणा प्रहिया में रुहिबद्ध िों।ं

ध्यान में शरीर, मन और प्राण की भूहमका

शरीर, मन और प्राण-सभी अन्तः सम्बद्ध िैं। अतएव शरीर को हबना हिलाये एक िी मुिा में न्वस्थरतापूवाक आसनस्थ िोने तथा प्रशान्वन्त में उस मुिा को बनाये रखने में आपको एक अन्य गरीयसी सिायता प्राप्त िोती िै। हनत्य योगानुशासन की मौहलक अवस्थाओं ंमें आप पायेंगे हक आपके यौहगक िीवन का आधार एक हनतान्त, पहवत्र, नैहतक और सदािारी (धाहमाक) िीवन िै। तब आप प्रहतहदन न्वस्थरतापूवाक आसनस्थ िोना प्रारम्भ कर देते िैं। एक समय-हवशेष पर प्रहतहदन आपको एक प्रशान्त एकान्त स्थान में अभ्यास िेतु न्वस्थर मुिा में आसीन िोना िाहिए। आप हकसी कुरसी पर भी आसीन िो सकते िैं, यहद आपको यिी मुिा हृदयग्रािी लगे। इस मुिा में रीढ़ की िड्डी सीधी रखें, शरीर को पूणातया ढीला छोड़ दें, िस्त की उँगहलयों ंको परस्पर बाँध कर घुटनों ं पर हटका लें और उसी मुिा में बैठने का प्रयास करें।

इस प्रकार िब शरीर हनन्विय-सा िो िाये, तो प्रथमतः मन शत-शत पृथक् हदशाओं ंमें भागने का प्रयास करेगा। अत्यन्त अहनयन्वन्त्रत रूप से यि भागेगा; हकनुतु हविहलत न िों,ं इसे भागने दें। इससे दूर खड़े रिें; अन्तःकरण से िागृत रिें और इसकी अयोग्यता का अवलोकन करें।

कालोपरान्त आप देखेंगे हक इस उछल-कूद में एक तत्त्व खो रिा िै और वि िै 'आप' । आप िष्टा बन गये िैं। मन इस प्रहिया को अत्यन्त उग्र रूप में हनरन्तर करता रिेगा; हकनुतु अब आप उसमें रुहि निीं ंलेंगे, तो यि सदा समीपस्थ िीिों ंमें हविरण करेगा और अन्ततोगत्वा उदहध में तैरते हुए िीिा के दण्ड के हशखर पर बैठे पक्षी की उड़ान की भाँहत यि अपने अध्यास (वास यहष्ट) पर पुनरावतान करता िै। अब यि हवश्श्राम लेता िै। मन अब भागता निीं ं और अिं–तन्य की सहिय सिायता के हबना हवहवध हिन्तन में प्रवृत्त निीं ंिो सकता।

अतएव हविारिं– के साथ एकत्व स्थाहपत मत करो। यहद आप पृथक् और अिो-केन्वित रिेंगे और अनासक्त रिेंगे, तो मन का स्वाभाहवक संक्षोभ शनैः-शनैः समाप्त िो िाता िै। कुछ सप्तािों ंपयान्त अथवा इससे भी अहधक मौन-वास में रिने से आप अनायास िी अनुभव करने लगते िैं हक मन पूवा-न्वस्थहत से अब अहधक प्रशान्त िै। अब यि इतस्ततः भटकता निीं।ं यि परम आनन्द िै। आप उस प्रशान्वन्त का लाभ उठाने का प्रयास प्रारम्भ करने लगेंगे और हकसी हृदयग्रािी हविार को मन में एकाग्रता िेतु आवािन करते िैं। ये कदाहित् एक सुन्दर पुष्प का मानहसक हित्र अथवा हवन्वस्मत करने वाला स्वर िो आपने श्रवण हकया िो अथवा प्रभातकाल में पहक्षयों ंकी िििािट अथवा सूयोदय, गररमामय सूयाास्त अथवा रंहित इन्धनुष िो सकते िैं। मन को आकृष्ट एवं हनयन्वन्त्रत रखने के हलए यि कोई हप्रय वसुतु िोनी िाहिए। अब मन इस पर न्वस्थर करें-यिी प्रारन्वम्भक प्रहशक्षण िै।

ध्यान के सतत अभ्यास से आप अनुभव करेंगे हक न्वस्थर मुिा और िहमक शान्वन्त आपके श्वास को अत्यन्त िी सूक्ष्म कर देते िैं। आपकी श्वास-प्रहिया भी अत्यन्त तालबद्ध िो िाती िै।

शरीर की हनश्चलता और श्वास की सूक्ष्मता से तत्काल ि ी एक सवाथा नवीन प्रसन्नता (मनःप्रसाद) का अनुभव करने लगते िैं। प्रथम बार आपको ज्ञात िोगा हक हनतान्त प्रशान्वन्त, हकसी भी प्रकार की हिन्ता और हविार अथवा हकसी प्रकार के हनषेधिाक हिन्तन से हवमुक्त िोना ि ी यि प्रहिया ी। संक्षेप में, हबना हकसी उपशमन-यन्त्र के मन सच्ची शान्वन्त, वास्तहवक प्रसाद और प्रशान्त अवस्था में लीन िो िाता िै।

यि आदेश आपको हित्त-प्रसादत्व का रिस्य प्रदान करते िैं। प्रथमतः शरीर न्वस्थर िोना अहनवाया िै, श्वास सूक्ष्म तथा हनयहमत िोनी िाहिए; क्ोंहंक शरीर, श्वास और मन अन्तहनाबद्ध िैं। वे मानो हत्रकोण के तीन पक्ष िैं और एक व्यन्वक्तत्व (हबन्दु) में केन्वित िैं। एवंहवध मन के सवाथा प्रशान्त िोने पर देखेंगे हक श्वास भी सूक्ष्म (शान्त) िै और शरीर न्वस्थर िै। यदा-कदा आपका ध्यान बाहधत िोता िै और आप हकसी वसुतु-हविार में हनमि िो िाते िैं और अनुभव करें हक आपकी एकाग्रता िो आप हकसी वसुतु-हवशेष में लगाते िैं, आपकी समस्त शारीररक एवं श्वास-प्रहिया को मन्द कर देती िै। इसी प्रकार से िब भी आपका श्वास हनयहमत िो, आप अनुभव करेंगे हक आभ्यन्तर ऐक् और साम्य आपके हित्त को अहभभूत कर देते िैं।

मनःप्रसाद िेतु श्वास-प्रहिया

योग के साधकों ं को शरीर, श्वास, प्राण और मन का समिय समझाने के हलए मैंने इसका हवस्तार से हववरण हदया ी। यौहगक श्वास-प्रश्वास प्रहियाओं ं के ज्ञान में इससे उन् गिनतर सूझ- बूझ प्राप्त िोती िै। अब इन प्रहियाओं ं में श्वास पर एकाहग्रत िोना िै। आप लोम-हवलोम प्राणायाम का अभ्यास कर सकते िैं। यि सरल हियाओं ं में से एक ी हिसका अहभप्राय िै-आप एक नथुने से श्वास अन्दर लें (पूरक करें) और दूसरे नथुने से श्वास बािर फेंकें (रेिक करें)। अब दूसरे नथुने से पूरक और प्रथम से रेिक करें। इस प्रकार यि प्रहिया एक बार पूणा िोती िै। अब इस लोम-हवलोम श्वास-प्रश्वास िेतु आप दहक्षण िस्त के अ ाँगूठे से दहक्षण नथुने को बन्द करें और वाम नथुने से श्वास खीं िें। पूरक पूणा िोने पर आप वाम नथुने को अनाहमका और मध्यमा अ ाँगुहलयों ं से बन्द करें और साथ िी दहक्षण नथुने से अ ाँगूठा िटा कर शनैः-शनैः उत्तरोत्तर सुखपूवाक उसी से रेिक करें।

आप अनुभव करेंगे हक श्वास-प्रश्वास की इस प्रहिया से आपके िारों ं ओर का संसार अदृश्य िो िाता िै। आपको इस शरीर का ध्यान भी निीं ं रिता, प्रत्युत आप पूणातया प्राण पर िी एकाहग्रत िोते िैं। व्यतीत िो रिे समय का भी इसमें अभास निीं ं रिता।

इस प्रहिया में संलि आधा घण्टा व्यतीत िो िाने पर भी कदाहित् िी आपको समय का आभास िो। कारण क्ा िै? क्ोंहंक यि हनतान्त हवराट् प्रहिया िै। शारीररक स्तर पर श्वास-प्रश्वास िीवन की प्रमुख प्रहिया िै। यि प्रहिया समस्त िीवन को पुष्ट करती िै और िब आप इसमें संलि िोते िैं, आपका समूपूणा मन गम्भीर रूप से लीन िो िाता िै। अतः यि अत्यन्त अमूल्य साधनों ं का सार िै हिसका आप प्रशान्वन्त एवं मनोहनग्रि की प्रान्वप्त िेतु अभ्यास कर सकते िैं।

इस अभ्यास से पूवा तथा प्राणायाम की प्रारन्वम्भक अवस्थाओं ं में अभ्यास अत्यन्त सरल िै। आप सुखपूवाकएकन्वस्थरमुिामेंआसीनिोिायेंऔरशान्वन्तपूवाकदोनों ंनथुनों ंसेरेिकऔर

पूरक करें।हकसीप्रकारकीहटलताएँनिीं ंिैं।आपयियिगिनऔरतालबद्धप्राणायाम-प्रहिया
दश-बारि हदवस पयान्त करें। अथवा कुछ सप्तिा पयान्त प्रातः-सायं करें। आप अनुभव करेंगे हक आपका हित्त अहधकाहधक प्रशान्त एवं न्वस्थर िोने लगा िै। िो बातें पिले आपको व्याकुल और
उत्तेहित करने वाली थीं,ं अब और अहधक ऐसा करने में सक्षम न िोंगं ी। आप अनुभव करेंगे हक
बि भी आप कु छ करना िािते िैं, मन पिले से उस पर एकाहग्रत और के न्वित िोने की प्रशान्त
अवस्था में िै। इसके पश्चात् आप श्वास-प्रश्वास की प्रहिया प्रारम्भ कर सकते िैं।

इस प्रहिया के प्रारम्भ में आप वाम नथुने से पूरक करें और दहक्षण नथुने से रेिक करें
और पुनः दहक्षण नथुने से श्वास भीतर खींिें और वाम नथुने से श्वास बािर फें कें । छि बार ऐसा
अभ्यास करें अथाात् छि िि प्रातः और छि िि सायंकाल, िब आपका उदर अहधक न भरा
िो। मध्याह्न अथवा राहत्र के भोिन के तत्काल बाद िी निीं,ं प्रत्युत भोिन से एक घण्टा पूवा ऐसा
अभ्यास करें। लगभग एक मास पयान्त ऐसा अभ्यास कर लेने के उपरान्त शनैः शनैः कु छ क्षणों ं के
हलए पूरक करके कुम्भक (श्वास रोकने की प्रहिया) का अभ्यास करें। कुम्भक की अवस्था में
आपको अनुभव िोगा हक मन न्वस्थर और शान्त िै। इसका लाभ उठायें, हकसी हिह्न अथवा वृहत्त
पर मन को एकाग्र करने का अभ्यास करें। इन अवस्थाओं ं में आपकी एकाग्रता हवस्मय-हवमुग्ध
करने वाली िोगी; क्ोंहक श्वास रोकने पर मन अिल िो िाता िै और वृहत्तयााँ आपके वशीभूत िो
िाती िैं।

श्वास-प्रश्वास प्रहिया की अन्वन्तम अवस्था में पहुाँिने पर अथाात् कुम्भक सहित रेिक और
पूरक का अभ्यास करने के पश्चात् शनैः-शनैः कु म्भक का समय बढ़ाने का अभ्यास करें। सभी िन
इस प्रहिया को हनयहमत रूप से कर सकते िैं। इन प्रहियाओं ं के हलए २-३ बातों ं का ध्यान रखें
:

(१) आपके अभ्यासमें कुम्भकसदासुखपूवाकऔरििीसीीना िाहिए।

(२) आपको ऐसा अनुभव कदाहप न िो हक आपका श्वास अवरुद्ध िो रिा िै अथवा
कुम्भक
ठिपूवाक कर रिे िों।ं

(३) आप िब पूरक करने लगें, तो आपको आभास िो हक आप िािने पर श्वास अभी
कुछ समय और रोक सकते थे।

(४) पूरक सदा ििि, अत्वररत एवं अहिंसक िोना िाहिए। िठ कदाहप निीं ंकरना
िाहिए। यहद यि िठपूवाक और शीघ्र िो, तो इसका अहभप्राय िै-आपने कुम्भक
अपनी क्षमता से अहधक काल तक हकया िै और आपके फेफड़े अब और अहधक
इसको हनग्रि निीं ंकर सकते। कुम्भक में सावधानी बरतने से आप अनुभव करेंगे
हक पूरक अतीव ििि और सुन्दर रूप से िो रिा िै। इसे युन्वक्तपूवाक करें।

कुम्भक तभी करें, िब आप ऐसा अनुभव करें हक अब फेफड़े तो फूल (भर) गये िैं;
हकन्तु उन पर दबाव निीं ंिालना। िब श्वास रोकते िैं, तब एक प्रकार की तालबद्ध गणना करें
हिससे कुम्भक का समय हनयहमत िो सके। यि गणना उत्तरोत्तर बढ़ाते िायें। ऐसा व्यवन्वस्थत रूप

से करने पर आपको अनुभव िोगा हक मन हवस्मयिाक अल्पकाल में िी सफलतापूवाक न्वस्थरतर िो िाता िै।

मन संयत िो और आपको वृहत्त-हनरोध का साधन ज्ञात िो िाये तो न्वस्थरता मनस्तत्त्व की सामान्य अवस्था बन िाती िै। वसुतुतः हिसे आप पूणा करने का अभ्यास करते िैं, वि उतना सहिय मन निीं ंिै हितना की वास्तहवक मनस्तत्त्व िै। एवंहवध िब यि मन के साथ ऐसा अभ्यास हकया िाता िै, दृढ़ता और न्वस्थरता की अवस्था में रखा िाता िै-मन का एक हवशेष गुण िो ज्योहतमाय िै, िो सामंस्यि और समिय की प्रकृहत का िै, वि बढ़ िाता िै। इसे सतोगुण किते िैं िो अन्तःकरण का एक हवशेष आध्यान्विक गुण िै। मनस्तत्त्व में इस गुण का आहधक् िोने पर समूपूणा मन समन्वित, सनुतुहलत और दृढ़-सा िोने लगता िै और विी सनुतुलन आपके समूपूणा व्यन्वक्तत्व को लहक्षत करता िै। प्रकृहत में समगुण प्रधानता िोने से आप समभाव िो िाते िैं। अब आपको हकसी प्रकार का भय निीं ंरिता। हदन-भर के श्रम के उपरान्त भी आप मन से प्रशान्त और सौम्य अनुभव करते िैं। आपको कोई अव्यवन्वस्थत निीं ंकर सकता। यि प्राणायाम, न्वस्थर मुिा, एकाग्रता और ध्यान के अभ्यास का स्वाभाहवक पररणाम िै।

ध्यान-लौहकक एवं आध्यान्विक

अब इस हवषय पर हविार करने से पूवा िि में एक भेद को दृहष्ट में रखना िै । किा गया िै हक एकाहग्रतवृहत्तकीकोईभीप्रहियाध्यानिै।ध्यान-प्रहियाकाअभ्याससभीलोगकरतेिैं। उदािरणतः मैंने ऐसी समीक्षा की िै हक प्रायः वैज्ञाहनक ध्यानी िोते िैं। अिेषक, नीहतज्ञ और नेपोहलयन िैसे मिान् युद्ध-हवद्या-हवशारद-सभी ध्यानी थे। युद्ध-हवद्या हवशारद नेपोहलयन ने पूवातः िी समर-भूहम को सूक्ष्मतम हवस्तरण में रेखांहकत कर हलया। एम्पायर स्टेट हबन्वडंग िैसे हवशाल भवन इंिीहनयरों ंकिारा उत्खहनत हकये गये, हिन्होंने एकाग्रता और ध्यान के उपरान्त अपनी योिना को समक्ष रखा। अहनवाया प्रत्येक कील, िव्यों ं का एक-एक औंस , प्रत्येक कोण एवं िोड़ स्पष्ट रूप से नीले अक्षरों ंमें अंहकत हकये गये थे। इस स्वरूप में ध्यान-प्रहिया स्वयं में शुद्ध रूप से वैज्ञाहनक प्रहिया िै; परनुतु योग में इसका अनुष्ठान शुद्ध रूप से आध्यान्विक िै, भौहतक अथवा लौहकक निीं।ं

इस प्रकार िब मैं आपके समक्ष ध्यान के हवषय में कुछ किता हाँ तो ध्यान से मेरा अहभप्राय अन्तहनाहित तत्त्व से िोता िै िो असीम आनन्द, शान्वन्त का वाररहध, सौन्दयााँ के सौन्दया और प्रकाशों ं का ज्योहत प्रकाश िै। िमें उसी से अहभप्राय िै, इस हवश्व से निीं।ं यहद ध्यान कु शाग्र मेधा, हितै्तैकाग्रता की शन्वक्त, मिानतर व्यन्वक्तगत आकषाण िीवन में मिानतर सफलता, गरीयसी प्रारब्ध की आहधभौहतक उपलन्वब्धयों ं की िम पर वृहष्ट करता िै, तो करने दो। िम इनका सुस्वागत करेंगे। उन्हें सि-उपि के रूप में आने दो। यहद वे निीं ं आतीं,ं तो िमें उसकी हिन्ता निीं;ं क्ोंहक िमें तो परम, सवोच्च, सवोत्तकृ ष्ट, मिानतम तत्त्व की आकांक्षा िै हिसके साक्षात्कार िेतु िमें मानव-देि प्राप्त हुई िै। िमें उस सत्य सत्ता पर ध्यानस्थ िोना िै। िमें ब्रह्म में गोता लगा कर हनि सत्ता को पूणातया ब्रह्म में लीन करना िै। हित्त को समग्र रूप से पररपूणा एवं ब्रह्मलीन िोने दो।

मिारे हलए ध्यान की प्रहिया आन्तररक स्नान की भााँहत ि ै। यि तो एक प्रकार से श्वेेत वस्त्र को वणायुक्त कुण्ड में हभगोने के समान ि ै। एक बार रंग ि ढ़ने के पश्चात् पुनः यि हववणा निीं ि गिा। ध्यान की भी यिी दशा ि ै। अपनी समूपूणा सत्ता एवं व्यन्वक्तत्व को हदव्यत्व के रंग में रंगना िी ध्यान ि ै। यि अपनी समस्त मानव प्रकृहत, भौहतक प्रकृहत, सब वृहत्तयों ंऔर भावों ंको भगवद्-प्रकृहत में प्रवृत्त करना ि ै। विी परम ध्यान ि ै हिस उदे्देश्य की पूहता ितेु ि में भगवान् ने यि शरीर, बुन्वद्ध, िीवन और यि सुअवसर प्रदान हकया ि ै। सन्तों ंऔर मिािाओं ंके रूप में उसने मिें मिान् सेवक भी हदये िैं िो ि में स्मरण कराते िैं हक ध्यान प्रभुप्रदत्त अमोघ उपिारों ंमें से एक ि ै। इसकी हवद्यमानता का, िब तक आपको कोई आ कर और हिल्ला कर आभास न कराये, यि आपके पास अनिेहषत पड़ा रिता ि ै और इसके पश्चात् आप अनुभव करते िैं- "ओि! यि पूाँिी तो मेरे पास सदा से थी; परनु्तु मैंने कभी इसका अनुभव निीं ंहकया।"

परमिाा ने ध्यान और साक्षात्कार के हलए आपको यि मनुष्-िन्म प्रदान हकया ि ै। एक हदन भी ध्यान के हबना मत व्यतीत िोने दो। हकतने भी हवघ्न क्ों ंन आयें, पररवेश हकतना भी प्रहतकूल क्ों ंन िो, आप इनकी हिन्ता न करें। प्रत्यिाा प्रातः-सायं एकान्त में अन्तमुाख िोने तथा आराधना भाव में उस परमिाा के समीप उपासना का समय हनकालें। यहद आपके हृदय में उसके हलए पे्रम ि ै, तो आपके साधन-पथ में ऐसी कोई बाधा निीं ंआ सकती हिसका आप अहतिमण न कर सकें। आप अनन्त काल से समय ले सकते िैं और समय का सृिन कर सकते िैं। आप २४ घणे्टे के २५ घणे्टे भी बना सकते िैं।

आइए, मैं आपको इसका रिस्य बताऊाँ। ध्यानस्थ िोने का स्वभाव हवकहसत करने पर आप अनुभव करेंगे हक आपके पास समय बढ़ गया ि ै; क्ोंहक हिन कायों को पूवातः आप प्रमादपूवाक करते थे, अब उन्ीं ंको आप कुशलतापूवाक शीघ्र करने में सक्षम िो गये िैं। यहद आप व्यवसायी िैं, तो हिन कायों को करने में दश घणे्टे लगते थे, अब नौ घण्टों ंअथवा सात घण्टों ंअथवा इससे भी कम समय में सम्पन्न िो िायेगा। क्ोंहक पुनरहप इस प्रहिया में मन-रूपी यन्त्र को पररपक्व करके इसे एकाहग्रत कर रिे िैं। तत्काल वसु्तुग्रिण की क्षमता भी आप प्राप्त करते िैं। अब मन हवहक्षप्त निीं ंरिा। ऐसा मन सभी काया सम्पन्न कर सकता ि ै।

प्रारम्भावस्था में कदाहित् आपको ऐसा आभास िोगा हक इस ध्यान-प्रहिया का स्वभाव बनाने में अल्प समय लगता ि ै और अन्य कायों के हलए अहतररक्त समय निीं ंरिा। हबना हकसी संकोि के उन कायों को त्याग दें। अहिरेण िी आप अनुभव करने लगेंगे हक यिी ध्यान-प्रहिया हिसमें प्रारम्भ में आपका बहुत समय व्यतीत िोता, आपको प्रहतफलस्वरूप अहधक समय और संयुक्त रुहि प्रदान कर रिा ि ै। आपको इसका अनुभव करना ि ै।

मि सभी ब्रह्म-हिज्ञासुओं ंको सदा स्मरण रखना िाहिए हक ध्यान में सफलता उस परमिाा के प्रहत िमारे पे्रम के पररणाम पर हनभार ि ै। हितना अहधक िम प्रभु से पे्रम करते िैं, उतना िी अहधक िमारी वृहत्त उसकी ओर आकृष्ट िोती ि ै; हितना अहधक आकषाक िम अनुभव करते िैं उतना िी अहधक ध्यान का िम आनन्द लेते िैं। अहिरेण िी हित्तवृहत्त की एकाग्रता का दुष्कर कृत्य मधुर बन िाता ि ै और एक बार वि आनन्द-स्रोत आप खोि लें तो पुनः कदाहप ध्यान के हलए हकसी उद्बोधक की आवश्यकता निीं ंिोगी। िमें स्वयं िी शीघ्र इससे हवरत िोने की अहनच्छा िोगी।

ध्यान में सफलता के साधन

ध्यान-पथ पर सफलता प्राप्त करने के हलए मिान् रिस्यवाहदयों ंके कहतपय अमोघ आदेश इस प्रकार िैं:

(क) हनरन्तर स्मरण;

(ख) सतत प्राथाना भाव;

(ग) हदव्य नामर्–प।

यहद आप हनरन्तर प्रभु-हिन्तन (स्मरण) का अभ्यास हवकहसत करें, तो आप अनुभव करेंगे हक मन सदा उसी हविार से पररपूणा रिता िै। प्रगाढ़ रूप से इसी में प्रवृत्त रिे। आप िब ध्यानस्थ िोने लगेंगे, तो अन्तःकरण तो पूवातः िी उसी भाव में हनमि िोने लगेगा। तब हवशेष रूप से तत्काल िी मन उसी हदशा में प्रवाहित िोने लगेगा। हनत्य-स्मरण का स्वभाव बनाने के हलए सन्तों ंने िमें कुछ अमूल्य आदेश हदये िैं। हनत्य-स्मरण हत्रहवध िो सकता िै। यि आपकी बाह्य प्रकृहत का अंश िो सकता िै अथाात् कुछ बाह्य तत्त्वों ंके िारा आप उस परम लक्ष्य के प्रहत सिग िी सकते िैं; अथवा यि आन्तररक कल्पना की प्रकृहत का िो सकता िै अथवा हववेक-शन्वक्त िारा यि बुन्वद्ध से िो सकता िै।

बाह्य तत्त्व हनम्न प्रकार िो सकते िैं-दीवार पर लगे भगवान् के हित्र, पावन देव-प्रहतमा, ििि पर ईसा का हित्र, दीहपका, कोई गोल आकृहत अथवा धाहमाक ग्रन्थ आहद धाहमाक हवषय। इसके पश्चात् आप अपने सदन के भीतर एवं बािर इन सब हवषयों ंका संग कर सकते िैं और बािर भी पुष्प, पक्षी, हवसृतृत वृक्ष, वन, हनमाल आकाश और आपके आदशा सहित मेघ के साथ आप सदा उस प्रभु के भाव को धारण हकये हुए अनुभव कर सकते िैं। आपको सदा यिी अनुभूहत िोती िै हक उसकी हवद्यमानता में िी आप हविरण कर रिे िैं और उसके साथ िी आप िल रिे िैं और सम्भाषण कर रिे िैं। आप स्वयं को उसका पुत्र अथवा पुत्री, सिायी अथवा हमत्र मान सकते िैं। स्वयं को उसका सेवक भी मान सकते िैं। उससे आप आज्ञा प्राप्त कर सकते िैं। यहद आवश्यक िो, तो उससे वातााालाप कर सकते िैं। आप कुछ भी करें, उससे सम्बद्ध िों–वि िािे उन्नत (उत्तृकृष्ट) िो अथवा हवरस, उत्सािवधाक िो अथवा दुष्कर एवं समस्यायुक्त। आप हदन-प्रहतहदन, क्षण-प्रहतक्षण यन्वंत्ंकहिदहप कर रिे िो, वि सब उसके अपाण करो। यहद कोई उपिास भी करो, तो प्रभु के साथ भागी बनो। कुछ असाध्य िो तो उससे पूछो-"अब मैं क्ा करूूँ?" भयग्रस्त िों ंतो उससे किो-"अब तुम्हीं ंमेरा सिास िो।" दुबालता अनुभव करें तो किें- "िे प्रभु, मुझे शन्वक्त दो!" यहद आप कोई भूल करें तो किें- "िे प्रभु, मुझे क्षमादान दो!" इस प्रकार सदा उससे सम्पका बनाये रखो। आध्यान्विक कल्पना में ऐसा सम्पका स्थाहपत करने से आप उसके साथ हवकहसत िोते िैं। सतत स्मरण में कल्पना सिायी िो सकती िै।

यहद आप अहधक भावुक निीं ंिैं, इस प्रकार के भावुक सम्बन् की सहन्नहध की कल्पना निीं ंकर सकते और साथ िी यहद आपको शुद्ध रूप से बाह्य हवहध रुहिकर न िो, तो बुन्वद्ध को इस प्रहिया में संलि करो। यहद आप स्वभाव से दाशाहनक िैं, तो आपकी मेधा-शन्वक्त िी आपको ज्ञान देगी हक वि सवाव्यापक सत्ता िै। वि सवात्र िै, आपके अन्तःकरण का अन्तस्तम कोष िै।

वि आपके अन्वस्तत्व की सारभूत सत्ता ि ै। उसकी सत्ता से ि ी आपका अन्वस्तत्व ि ै। बौन्वद्धक ि म से ी आप कुछ मानहसक धारणाएँ हवकहसत करते ि ैं। इस सृहष्ट में सब वसुतुओं ं के पीछे कारण ि ै। कुसी का बढ़ई ि ै, ि ूते का मोि ी ि ै, वस्त्र की वस्त्र-हनमााण फैक्टरी ि ै और ब्रह्माण्ड में आपके पररवेश में ि ो तत्त्व ि ैं, उनका भी हनमााता ि ै। ब्रह्माण्ड हकसी मिान् कारण से उद्भूत कायास्वरूप ै। आप ि ब ि गत् की ओर दृहष्टपात करते ि ैं, तो आपकी बुन्वद्ध ि ी आपको सूहित करती ि ै हक इसके पीछे एक मूल कारण ि ोगा। इस प्रकार इन बौन्वद्धक प्रहियाओं ं से आप उसकी अनुभूहत का प्रयास कर सकते ि ैं।

ब्रह्माण्ड का गौरव देखो। इसके मूल कारण सवाव्यापक सत्ता का गौरव हकतना अहधक ि ोगा? वि अहनविानीय ि ै। वि सवाव्यापक ि ै। इस प्रकार की हववेकपूणा धारणाओं ं से उसकी हवद्यमानता को अनुभव करने का यत्न करो। उसे सब कारणों ं का मूल कारण रूप, सब पदाथों में व्यापक और सबकी पुहष्टदायक अहवभाज्य सत्ता ि ानो । उसे अपने अन्तःकरण के अन्तस्तम गभा के रूप में अवलोकन करने का प्रयास करो हिसने आपको ि ीवन प्रदान हकया ि ै। वि आपके ि ीवन का ि ीवन ि ै। वि आपकी सत्ता का सार ि ै। आपके अन्वस्तत्व का आधार ि ै। यहद आप सदा और सवात्र इस प्रकार का अभ्यास करें, तो हिस क्षण आप ध्यान ि ेतु आसनस्थ ि ोंगे, हवहक्षप्त रूप लेने वाला ध्यान अब प्रगाढ़ रूप धारण करेगा। इसी का अभ्यास करो।

आपको बतायी गयी सतत स्मरण की ये हवहधयाँ पाश्चात्य रिस्यवाहदयों ं की ि ैं। पूवीय आिायों ने एक अन्य हवहध हनहदाष्ट की ि ै। वे अनवरत नामि ्प का आदेश देते ि ैं-वि ि ो शान्वब्दक ि ो, ि ीपाप (हिसमें केवल ओष्ठ हिले, पर स्वर न ि ो) अथवा मानहसक ि प ि ो। यि अभ्यास भी आपको भगवद्-हिन्तन में संलि रखता ि ै। यि हकसी हदव्य नाम का ि प अथवा कोई लघु सूत्र अथवा प्राथाना ि ो सकती ि ै। यि लघु एवं संहक्षप्त ि ोनी ि ाहिए। यिी इसका सार ि ै। आप कि सकते ि ैं- "ि े प्रभु! मैं आपकी सुतुहत करता हाँ। ि े ईश्वर, मैं आपका ि ी गुणगान करता हाँ।" अथवा, "कृपा-वृहष्ट करो, प्रभु आपकी ि य ि ो।" अथवा, "भगवान्! आपकी ि य ि ो!" अथवा "मैं आपसे प्रेम करता हाँ।" अथवा, "आप मेरा ध्यान करें, प्रभु आप मुझे हवसूमृत न करें, मुझे हवसूमृत न करें।" अथवा, "मैं सवादा आपके साथ हाँ।" इस प्रकार से ि प का अभ्यास करते रिें। उस प्रभु का आह्वान करने के हलए कहतपय शब्दों ं का ि यन करो। "ि े प्रभु, मेरे साथ रिो, प्रभु मेरे साथ रिो, प्रभु सदा ि ी मेरे साथ रिो।" प्रातः, मध्याह्न एवं सन्ध्या काल के हलए आप पृथक् पृथक् शब्द-समूि ले सकते ि ैं अथवा उनका ि म से पयाायेण पररवतान कर सकते ि ैं। उनका सतत प्रयोग करते ि ैं हिससे आपके भीतर हदन की प्रत्ेयेक वेला में समूपूणा हदवस पयान्त भगवद्-हविार की अटूट धारा बनी रिे अथवा आपको उसकी अनुभूहत ि ोती रिे। इसी से वास्तहवक सफलता ि ाथ लगती ि ै। परमािा के सतत स्मरण का अभ्यास ि ी आभ्यन्तर ध्यानस्थ ि ीवन का आधार ि ै। यि गिन आध्यान्विक प्रहिया ि ै।

एक यूरोहपयन रिस्यवादी सन्त ने कि ा ि ै- "ि ो केवल उसी समय प्राथाना करता ि ै ि ब वि घुटने टेक कर बैठा ि ो, तो वि बहुत कम प्राथाना करता ि ै" अथाात ि ब आपका आन्तररक ि ीवन केवल उन्ीं ं क्षणों ं में सीहमत ि ै ि ब आप वसुतुतः घुटनों ं पर ि ों ं और शेष समय आपका मन धरातल पर प्रत्ेयेक वसुतु का अनुसरण करते हुए ि ंगली वानर के समान ि ै, तो आप बहुत कम प्राथाना करते ि ैं और तब आपकी प्राथाना कदाहप सशक्त (प्रभावशाली) निीं ं ि ो सकती; क्ोंहंक शेष समय आपके अन्तःकरण की दशा ध्यानपरक ि ीवन से सवाथा हवपरीत ि ोगी और इसहलए ध्यान निीं ं हकया ि ा सकता। सतत भगवद्-स्मरण का स्वभाव बनाने का प्रयास करो। आभ्यन्तर सत्ता के

साथ आपके सम्पका का प्रभाव तथा ध्यान में ईश्वर से साहन्नध्य का वास्तहवक अंश ईश्वर में हनरन्तर वास के अंश के अनुपात में िोता िै िो समूपूणा हदवस पयान्त भगवद्-स्मरण िारा प्राप्त हकया गया ाा।

ध्यानाथा िी िमने मनुष्-िन्म प्राप्त हकया िै। ध्यान िी एकमात्र मित्त्वपूणा काया िै। यथाथा समिय मन की वास्तहवक न्वस्थरता, सच्चा, अखण्ड, साक्षात् व्यन्वक्तत्व प्राप्त करने के हलए यिी एकमात्र साधन िै। वास्तहवक शान्वन्त और आनन्द की प्रान्वप्त िेतु यिी एक साधन िै। मैं अपने भाषण में वैहधक अथवा दृढ़ निीं ंबनना िािता; हकनुतु इसके प्रहत मैं पूणातः वैहधक एवं हवश्वस्त हाँ हक सच्ची शान्वन्त और आनन्द की प्रान्वप्त िेतु यिी एकमात्र साधन िै। यहद आप ध्यान त्याग कर अन्य हवहधयों ंका अनुष्ठान करें, तो अन्ततः आपको यि कटु अनुभव िोगा हक िीवन व्यथा खो हदया गया िै और तब बहुत हवलम्ब िो िुका िोगा। तब आप पश्चात्ताप करेंगे - "काश! मैंने पिले िी ध्यान प्रारम्भ हकया िोता!" ऐसी भूल मत करो। ऐसा अपराध मत करो। िीवन की सभी हवहवध हियाओं ंमें इस मिती प्रहिया को मानव िीवन की प्रमुख प्रहिया को करते िलो। यिी ध्यान िी सुख का िार िै और वास्तहवक तथा हनत्य शान्वन्त का एकमात्र साधन िै।

आपसे किा गया िै हक आपका समस्त िीवन इस प्रहिया का आश्रय िोना िाहिए। िीवन की शुद्धता ध्यान के हलए हनतान्त आवश्यक िै। उस एक पद से मेरा अहभप्राय इन सभी गुणों ंसे युक्त िोने से िै-पूणा सान्वत्त्वक िररत्र, नैहतक िीवन के आदशों की पूहता, गुणों ंका संवधान, भिता में हवकास और संक्ेषेप में ििाँ तक सम्भव िो स्वभाव से देवतुल्य िोना। शुद्ध पहवत्र मन िी ध्यान कर सकता िै। ध्यान में हवलम्ब न करो िो आपको सब अशुभ बुराइयों ंका अहतिमण एवं सवा दोषों ंका हनराकरण करने की शन्वक्त प्रदान करता िै। इसमें स्वभावि शुन्वद्ध प्रवाहित करने की क्षमता िै। यि शुन्वद्ध प्रदान करता िै। यि आिहनष्ठ िोने के हलए इन्वियों ंतथा तृष्णा पर प्रभुत्व स्थाहपत करने तथा पररपूणा शुद्धता में हवकहसत िोने के हलए आि-शन्वक्त प्रदान करता िै। हनत्य अभ्यास िारा मनोयोग का अवरोपण करना अहनवाया िै। मनोयोग से एकाग्रता बढ़ती िै और ध्यान में उन्नहत का अहितीय साधन एकाग्रता िै। ईश्वर के हलए आसन्वक्त का हवकास करो। ििाँ आसन्वक्त िैं, विीं ंमन और हृदय िै। अतएव परमािा के हलए प्े्रम बढ़ाओ।

अन्ततः, इस समय यहद आप घर िायें और हनिा से पूवा ध्यान में बैठें, तो इस अभ्यास को प्रहतहदन करते रिें। एक हदन के हलए भी इसका त्याग न करें, आप स्वस्थ अथवा अस्वस्थ, हनराश िों ंअथवा व्याकुल, कुछ भी िों, ं हिन्ता न करें। यहद आप सबसे मिती पूँिीं; सब पूँहियों ं की पूँिी का आहलंगन करें, तो मैं आपको हवश्वास हदलाता हाँ हक िीवन में आपके समक्ष कहठनतम समस्या भी आ खड़ी िो, आपको बृित्तम और उग्रतम हवयोग का आघात भी क्ों ंन सिना पड़े, सवोच्च परीक्षा अथवा परीक्षण अथवा प्रलोभन का अनुभव क्ों ंन करना पड़े-इन सबको ध्यान-शन्वक्त िारा आप अहतिमण कर सकते िैं। आप ध्यान िारा हििािा का सीधा परमािा के साथ सम्पका स्थाहपत करते िैं। वि सवाशन्वक्तयों ंकी शन्वक्त िै। वि सबसे बड़ी शन्वक्त, मिानतम बल और सब सद्गुणों ंकी खान िै। वि सब पररन्वस्थहतयों ंका सामना करने की शन्वक्त प्रदान करता िै। उस शन्वक्त के िारा सवााहतिमण िो सकता िै। अन्ततोगत्वा, स्वयं मृतुयु पर भी हविय प्राप्त की िा सकती िै।

ध्यान आपको परम लक्ष्य-मृतुंयुंयि तथा शाश्वत िीवन की प्रान्वप्त, भगवान् में परम हविय की ओर अग्रसर करे! यिी मेरी आप सबसे हवनम्र प्राथाना िै।

ध्यान-सवारोगिर औषहध

मध्यकालीन सन्त अलकान्तरा के सेन्ट पीटर ने किा िै ध्यान (मानहसक प्राथाना) की उपेक्षा करने वाले मनुष् के हलए हनष्पाप रिना नैहतक रूप से सवाथा असम्भव िै। मानहसक प्राथाना की उपेक्षा करने वाले व्यन्वक्त को नरक की ओर आकृष्ट कर ले िाने के हलए दैत्य की आवश्यकता निीं ंिै, वि अपने िी िाथों ंसे स्वयं को विााँ ले िाता िै। इस कथन को हकसी स्पष्टीकरण की आवश्यकता निीं ंहक अन्य साधन में ध्यान के समान अहितीय शन्वक्त निीं ंिै और पररणामतः इसके अभ्यास का स्थान अन्य हवहध निीं ंले सकती। सब सन्तों ंका सामान्य अभ्यास और मिान् धमिाायों के लेख प्रमाण िै हक ध्यान को िीवन में सवोच्च ििूा स्थान देना िाहिए।

ध्यान आपके समस्त व्यन्वक्तत्व के पूणा आध्यिीकरण की प्रहिया िै। यि प्रशान्वन्त, सुख और समृन्वद्ध में रिने की कला िै। मन पहवत्र िोने पर स्वभावतः िी समृन्वद्ध को आकृष्ट करता िै। यि व्यहभिार और अमरत्व के अभ्याघात के हवरुद्ध मन की परख िै। िीवन के सभी धमों के हलए ध्यान अतीव अमोघ िै। हिन्ता निीं,ं आप हकस धमा को मानते िैं; व्यन्वक्तगत अथवा सामाहिक अपनी उन्नहत के िेतु आपको शरीर, मन और आिा के समन्वित हवकास की आवश्यकता िै। ध्यान की इस अखण्ड प्रहिया में यि सिसा िी प्राप्त हकया िाता िै।

ध्यान न केवल िीवन के अन्तः- बाह्य, भौहतक एवं आध्यान्विक पक्षों ंको अखण्डरूपेण हनबद्ध करता िै, प्रत्युत आपके अन्वस्तत्व की कान्वन्त को भी उच्चतर सत्ता अथाात् अन्तहनाहित ईश्वर की ज्योहत से अहभन्न करके उद्दीप्त करता िै। अन्ततोगत्वा, यि पररवार और समाि, पहत-पत्नी, हपता-पुत्र, माता-पुत्र, हमत्र-हमत्र, भाई-बिन, सम्बन्धी और सिकारी, हनम्न एवं उच्च, सेवक-स्वामी, व्यवसायी और व्यापाररयों ंके मध्य हवरोध (इि) को समाप्त करने के हलए युक्त साधन िै। यि मनुष् को शान्वन्त और हववेक से पररपूणा करता िै।

यि क्ा निीं ंकर सकता? यि आपके हलए कुछ भी कर सकता िै। िीवन में सब दोषों ं को समाप्त करने के हलए यि सुहनहश्चत उपाय िै। यि सब पापों ंको दग्ध करने की अहि िै। ध्यान-रूपी अहि की प्रज्वहलत ज्वाला में पापी, पापी निीं ंरि सकता। संसार के िन्ीिं ंसे अछूते रि कर िीने की कला ध्यान िै। ध्यान अप्रभाहवत कमा-बन्न से अप्रभाहवत रि कर िीने का ढंग हसखाता िै। शरीर में रिते हुए, िीवनुमुन्वक्त िी इसका पररणाम िै। अतः अत्यन्त गम्भीरता से मैं आपको ध्यान-प्रहिया में हनमि िोने का आदेश देता हाँ!

आओ, िम सब हमल कर प्रभु से प्राथाना करें हक वि िमें शन्वक्त दें हिससे िम स्वयं को पहवत्र, सान्वत्त्वक, हनःस्वाथा एवं सेवापरायण िीवन िारा प्रभु के प्रहत भन्वक्त हवकहसत करके और भौहतक तथा ब्रह्माण्ड की संज्ञा वाले रूपों ंकी क्षणभंगुरता और गमनशीलता की शून्यता का आभास करके, अनुपमेय गौरव तथा िमारी सत्ता के आत्यन्वन्तक स्रोत ईश्वर की अमोघ मूल्यता का अनुभव करके शरीर की न्वस्थर मुिा एवं प्राणायाम की सियता से मनोहनग्रि एकाग्रता का अभ्यास करके तथा अनवरत नाम-स्मरण का अभ्यास एवं प्रभु की अिेतुकी कृपा-वृहष्ट िारा ध्यानस्थ िोने के हलए स्वयं को तैयार करें। एवंहवध िम शनैः शनैः शुद्ध ध्यान की उच्च से उच्चतर अवस्था को पहुाँिें और प्राथाना िारा आकृष्ट प्रभु-कृपा से िम अहिरेण ध्यान की उस अवस्था को प्राप्त करें िो िमें

भगवद्-दशान के सवोच्च अलौहकक धाम को ले ि◌ाये और ि◌मारे ि◌ीवन को ि◌ओबोध एवं अमरत्व को गौरवमयी उपलन्वब्ध से सुशोहभत करे।

आपसबपरप्रभु की कृपा-दृहष्ट बनी रि! एकाग्रता और ध्यान के अन्तःपथ पर दृढ़तापूवाकिलतेहुएपग-पग पर सवा गुरुिनों ◌ंएवं सन्तों ◌ंका आशीवााद सदा आपके साथ रि, उनकीसियताआपकोसदा उपलब्ध ि◌ो ! प्रभु की अपार कृपा से आप स्व ि◌ीवन को प्रशस्त करें!

१५. साधु-सन्त

ज्योहतमाय अमर ि◌ओन्! परमिाा की गौरवशाली सन्तान! हप्रय हिज्ञासु गण! आपके पुण्य ति◌े में हनमज्जन का सौभाग्य प्राप्त करके मुझे अतीव ि◌षा और आनन्द की अनुभूहत ि◌ो री ि◌ै। भारत में ऐसा कि◌ा ि◌ाता ि◌ै हक ि◌ओा हिस वसुतु से परमानन्द प्राप्त कर सकती ि◌ै, वि ि◌ै प्रभु-प्रे्हमयों ◌ंकी संगहत! अनेक वसुतुएँ उपलब्ध की ि◌ा सकती ि◌ैं-आप अमूल्य धन-सम्पहत्त और भौहतक पदाथों के स्वामी ि◌ो सकते ि◌ैं; हकनुतु शुद्ध हृदय प्रभु-प्रे्मी सत्योिहषयों ◌ंकी संगहत के समक्ष ये सब तुच्छ ि◌ैं। इसे खरीदा नि◌ीं ◌ंि◌ा सकता। यि तो ि◌में उस प्रभु की ि◌ेतुकी कृपा से ि◌ी प्राप्त ि◌ोती ि◌ै। यि वरदान ि◌ै ि◌ो सीधा प्रभु से प्राप्त ि◌ोता ि◌ै। हदव्य स्वरूप परमिाा ि◌ब ि◌म पर कृपा-वृहष्ट करना ि◌ाते ि◌ैं, तब इसका आगम ि◌ोता ि◌ै। इस दृहष्ट से वि ि◌म पर अत्यन्त कृपालु ि◌ै। लोग पहश्चम के हनष्ठा-रहित, नान्वस्तक, आधुहनक युग की बात करते ि◌ैं; हकनुतु गत ि◌ढ़ वषा में मैंने तो केवल आध्यान्विक पहश्चम में हविरण हकया ि◌ै। मैंने भौहतकवादी पाश्चात्य देश का दशान नि◌ीं ◌ं हकया। भगवद्-प्रे्हमयों ◌ंके पररसर में वास करने वालों ◌ंके हलए यि स्वहणाम युग ि◌ै। आप हकसी भी युग में रि◌ें, हिन्ता नि◌ीं।◌ं हिन प्रभु-भक्तों,◌ं सत्योिहषयों ◌ंऔर हिज्ञासुओं ◌ंने यि अनुभव कर हलया ि◌ै हक ि◌ीवन गमनशील, पररवतानशील ि◌ै और असत्यता में व्यथा गाँवाने के हलए नि◌ीं ◌ंि◌ै, प्रतुयुत उतृ्कष्ट मि-भगवद्-साक्षात्कार- हित ि◌ै, ऐसे सद्पुरुषों ◌ंकी संगहत में आना ि◌ी स्वहणाम युग में प्रहवष्ट ि◌ोना ि◌ै। वि मनुष् वसुतुतः धन्य ि◌ै ि◌ो सत्संगहत में रिता ि◌ै।

सन्तों ◌ंकी पहवत्रीकरणी शन्वक्त

सत्संग रूपान्तरक ि◌ै। उन लोगों ◌ंके संग को सत्संग कि◌ते ि◌ैं ि◌ो सत्य स्वरूपपरमिााके साथ अहभन्न रूप ि◌ैं। 'सत्' परम सत्य अथवा वास्तहवकता का बोध कराता ि◌ै। 'संग'काअथि◌ै 'साथ' । सत्संग का अथा ि◌ै परमिाा की सहन्नहध। सवोतृकृष्ट अथवा पुण्य संग ि◌ै-ईश्वरके साथ

रिना, भगवद्-हिन्तन, हदव्य भावना, ध्यान अथवा आराधना में रिना। इन प्रहियाओं ंकी सियता से आप सन्वच्चदानन्द की सहन्नहध प्राप्त कर सकते िैं।

भूतल पर हदव्यता की साक्षात् अनुभूहत मिान् भ्रातृरूप साधु-सन्तों,ं पुण्यिाओं ंऔर भक्तों ं में अवलोहकत िोती िै। ईश्वर ने किा- "वि पृथ्वी तीथा-स्थल िै िािाँ मेरे भक्तों ंका वास िै।" यि समस्त धरती पहवत्र िै। हिन पावन स्थलों ंपर िनगण परमानन्द की प्रान्वप्त िेतु तीथा करने िाते िैं, उन स्थलों ंकी पहवत्रता इन भक्तों ंकी हवद्यमानता से िोती िै। भक्त िनों ंने विााँ िा कर भगवान् की आराधना की और भगवद्-साक्षात्कार हकया, इसहलए वे स्थान तीथा-स्थल बन गये। यि सब इसहलए निीं ंहक भक्त विााँ गये; क्ोंहक स्थान पहवत्र थे, प्रत्युत भक्तों ंके विााँ गमन से स्थान पहवत्र िो गये। संसार में पुण्यिा और सन्तगण पहवत्रीकरणी शन्वक्तयााँ िैं। इन सन्तों ंके कारण िी हवश्व रिने योग्य स्थान बन िाता िै। सन्त एक मिान् आदशा के प्रतीक िैं। अनुभव-हवशेष के कारण वे तेि से भाहसत िोते िैं।

प्रािीन भारतीय प्रथा के अनुसार गंगा एक पावन नदी िै, हदव्य धारा प्रवाि िै हिसमें स्नान करने वाला प्रत्येक व्यन्वक्त पहवत्र िो िाता िै। गंगा पापों ंको हकस हवहध प्रक्षाहलत करती िै? हकसी ने मााँ गंगा से किा- "पाहथाव िीवन की एक िी अवहध में मनुष् िो पाप और अशुद्धताएाँ समवेत करता िै, उनसे मुक्त िोने के हलए उसे पयााप्त तपश्चयाा, प्राथाना, तीथा, आध्यान्विक अनुष्ठान और आराधना करनी पड़ती िै; हकन्तु िे मााँ गंगा, तुम अपने ऊपर कोहट-कोहट लोगों ंकी असंख्य बुराइयााँ और पाप धारण करती िो। िे मााँ! पुनरहप तुम सवाशः पहवत्र नदी मानी िाती िो, इसका रिस्य क्ा िै?"

ऐसी िन-शुरुहत िै हक मााँ गंगा ने उत्तर हदया- "यहद एक कोहट पापी मुझमें स्नान करके मुझे अपहवत्र करते िैं और तदुपरान्त यहद एक सन्त आ कर मुझमें हनमज्जन करता िै, तो मैं तत्काल पहवत्र िो िाती हाँ। कोहट िनों ंके सवा पाप लुप्त िो िाते िैं; क्ोंहक सन्त की सवाग्राह्य प्रकृहत के कारण उसके हनमज्जन मात्र से पूवा की सवा अशुद्धताएाँ घुल िाती िैं, उनका लोप िो िाता िै।" ऐसे लोगों ंकी संगहत, उनके िीवन का मनन, सन्तों ंका हविार मानो एक नदी िै हिसमें गोता लगाया िाये, हनमज्जन हकया िाये और यि हनमज्जन गंगा स्नान से सिस्रगुणा अहधक पहवत्र करने की शन्वक्त रखता िै; क्ोंहक गंगा स्वयं सन्तों ंके िारा िी पहवत्र िोती िै।

सन्त शाश्वत सत्यों ंके साक्षी स्वरूप िैं। संसार के अन्वस्तत्व को मानना सुगम िै; क्ोंहक यि दृहष्टगोिर िै। िो संसार िमारे समक्ष हवद्यमान िै और हिसे प्रहतज्ञान िाहिए, इसके सवा अनुभव हकसी-न-हकसी इन्विय िारा प्राप्त िोते िैं। िम यि निीं ंकि सकते हक संसार निीं ंिै। दूसरी ओर अदृश्य तो अहधकांश िनपद के हलए मात्र हविारणा िै िब तक हक शाश्वत सत्ता में मनुष् उद्दीपक श्रद्धा का अनुभव निीं ंकरने लगता। और साधु-सन्त हिन्होंने स्वयं िी अपने अद्भुत िीवन में भगवान् की असीम सत्यता का साक्षात्कार हकया, िो मिान् िैं, शाश्वत िैं, वे मानो परमािा के अन्वस्तत्व के अहनवाया तथा अहनर्गीत साक्षी िैं।

यहद आपसे प्रश्न हकया िाये- "आप भगवान् में हवश्वास क्ों ंकरते िैं?" आप केवल यिी कि सकते िैं- "क्ोंहक सन्त हवद्यमान िैं, क्ोंहक वे भगवद्- स्वरूप िैं।" आप पुत्र को देख कर हपता की सत्ता को अंगीकार करते िैं। इसी प्रकार से सन्तों ंके दशान से आपको असीम आनन्द और शान्वन्त के स्रोत का ज्ञान िोता िै; क्ोंहक सन्तों ंमें साक्षात् रूप से आप उस पूवाकाहलक

शान्वन्त के दशान करते िैं। सन्त उस आभ्यन्तर शान्वन्त से पररपूणा िोते िैं िो हकसी हवषय से प्राप्त निीं ंकी िा सकती। एक हवरक्त संन्यासी हिसका वासस्थान कदाहित् हकसी पवात-गुिा अथवा नदी-तट पर िो, हिसके पास कोई पाहथाव सम्पहत्त न िो, पुनरहप वि एक अलौहकक आनन्द की आभा से भाहसत िोता िै और कोई भी उससे उस आनन्द को छीन निीं ंसकता। प्रतुयुत व्याकुल, अशान्त और सन्तप्त लोग उसकी सहन्नहध में शान्वन्त प्राप्त करते िैं। उससे शान्वन्त हकस प्रकार आती िै? क्ोंहंक उसने सवाशान्वन्त और आनन्द के अप्रमेय स्रोत को हदव्यानुभूहत िारा खोि हलया िै। इसहलए सन्तों ंका मात्र अन्वस्तत्व भी परमात्मा के संसार के अन्वस्तत्व में हवश्वास का प्रमाण िै।

शास्त्रों ंऔर मतों ंके परस्पर हवरोधी विन

परम तत्त्व की ओर िाने का मागा अनेक कहठनाइयों ंसे भरा िै और हवरोधी विनों ंसे यि सम्भ्रान्वन्तपूणा िो िाता िै। हवशेषतया इस आधुहनक युग में मनुष् धमा के सम्बन् में सम्भ्रान्त िै। वि निीं ंिानता हक सच्चाई क्ा िै, वास्तहवक धमा क्ा िै। हवहभन्न धमों में हवश्वास की अहधकता िै। अनेक धमाशास्त्र िैं िो अपने-अपने ढंग से परम सत्य के प्रहत परस्पर हवरोधी विन किते िैं। उनमें परस्पर मतभेद िैं। एकमत निीं ंिै और प्रत्येक धमा अपने मत को िी परमात्मा तक पहुँिाने का एकमात्र सच्चा पथ घोहषत करता िै। कभी-कभी तो वे इस पर भी निीं ंरुकते, प्रतुयुत एक पग और आगे बढ़ते िैं-"अन्य सब धमा आपको नरक की अहि में धकेलेंगे और आपको उसी दशा में, शतान्वब्दयों ंपयान्त नरक के अहिकुण्ड और गन्क में वास करना िोगा। िो इसमें हवश्वास निीं ं करते, वे सब देव-प्रहतमा-पूिक और उपासक िैं।"

मुसलमान किेगा- "िो अल्लाि में हवश्वास करता िै, विी सुरहक्षत िै। यिी एक पथ िै हिस पर िल कर स्वगा के िार आपके हलए खुल िाते िैं। उस परम लक्ष्य की प्रान्वप्त िेतु यिी एकमात्र साधन िै।" वि अन्वन्तम लक्ष्य क्ा िै? यि अक्षय्य स्रोतों,ं झरनों ंऔर कहठनाइयों ंकी भूहम िै ििााँ सवात्र सुन्दर फल-फूल लगे हुए िैं और स्वस्थ टकी पक्षी, शुक तथा िीड़ा करते हुए अन्य पक्षी गण िैं। यि स्वगा के प्रहत धारणा िै। ििााँ सब प्रकार के सुख तत्काल उपलब्ध िोते िैं, िब हक हगरिाघर में प्राथाना करते हुए एक ईसाई भक्त का हृदय समूपूणा संसार के भार से िहवत िो उठता िै। वि आश्वया करता िै हक हकस हवहध से वि ईसा के हवपथगामी आत्माओं ंकी रक्षा कर सकता िै। उसे हवश्वास िै हक भगवान् के प्रहत उसके मत-हवशेष में श्रद्धा रखने वाले लोगों ंके हलए िी आशा की िा सकती िै और अन्य सभी के हलए तो अश्श्रुरु बिाने िाहिए; क्ोंहंक वे सब देव-प्रहतमा-पूिक िैं, उपासक िैं, िो हिन्ात्मा की रक्षा िािते िैं। और यहद ईसाइयों ंने उनका उद्धार न हकया, तो सदा के हलए उनका नरक वास िोगा। अतः बहुधा एक ईसाईमतावलम्बी सोिता िै हक अन्य आत्माओं ंका उद्धार करना उसका कताव्य िै और हितना अहधक वि उद्धार करेगा, उतना अहधक उसका अपना मोक्ष हनहश्चत िोता िायेगा।

मुन्विम और ईसाई दोनों ंके मतावलन्वम्बयों ंकी यि अपनी-अपनी धारणा िै हक उनका धमा िी एकमात्र धमा िै तथा अन्य सब लोग अन् िैं। इसी प्रकार से बौद्ध किेंगे-"हनवााण की ओर ले िाने वाले पथानुगाहमयों ंकी रक्षा करो, अन्य सब तो अन्कार में हनरूपण करते हुए बालक िैं।"

इस प्रकार देखा िाता िै हक मत-हवरोध िै, सूमृहत-भेद िै, नीहतयों ंमें मतभेद िै, हदव्यता की धारणा में मतभेद िै और इनमें केवल भेद िी निीं,ं वे सब परस्पर हवरोधी और व्यावताक िैं।

एक िी धमा में हवहभन्न मतों ंकी सत्यता को दशााने की हवहध पृथक् िै और प्रत्येक मत लड़ने को तैयार िै और किता िै हक 'अन्य सभी मूखा िैं और केवल उनके पास िी सवोच्च सत्य हवद्यमान िै और वे सभी सच्चे साधक िैं', हकन्तु वे अन्य धमों का आदर करना निीं ंिानते िैं और इसके हवपरीत यि सोिते िैं हक अन्य धमों के अनुयायी हमथ्या धारणा से युक्त अन्कार में पड़े हुए िैं। एवंहवध प्रत्येक पृथक् धमाानुयायी अन्य सभी धमाावलन्वम्बयों ंकी अज्ञानता को घोहषत करता िै। येन केन प्रकारेण अपने िीवन का उद्धार करके परमानन्द की प्रान्वप्त की आकांक्षा करने वाला एक सामान्य व्यन्वक्त सम्भ्रान्त िो िाता िै और यि हववेक निीं ंकर सकता हक हकस धमा में हवश्वास हकया िाये। टि हवमान के ओि के युग में सब धमों का ज्ञान सिि सुलभ िै, पुस्तकालयों ंमें रखी पुस्तकों ंिारा हितना अहधक मनुष् अध्ययन िारा ज्ञान-प्रान्वप्त करता िै, उतना अहधक वि भ्रम में पड़ता िै। तथाहप हवरोध, भ्रम और उत्सुकता का मागा इस युग की हवशेषता निीं ंिै।

भारत में एक प्रािीन उन्वक्त िै- "वेद और उपहनषद् िैसे प्रािीन शास्त्र भी अपनी-अपनी व्याख्या में हभन्न-मत िैं। भगवद्गीता और मिाभारत िैसे शास्त्र का भी िीवन के प्रहत तथा आत्यन्वन्तक सत्य एवं मनुष् के कताव्य के प्रहत पृथक् पृथक् हविार तथा व्याख्या 31 ^ 11 आप यहद हवहवध मिाओं ंके लेख पढ़ें, तो वाल्मीहक हकसी हवषय पर कुछ हलखते िैं तो वहसष्ठ कुछ और हलखते िैं और इसी प्रकार मिाा बुद्ध तथा अन्य सन्तों ंकी हविारधारा परस्पर एक निीं ंिैं।

एक सन्त किते िैं-"केवल प्रेम के पथ में िी भगवद्-साक्षात्कार सम्भव िै। उस परमािा के प्रहत प्रेम-भाव, उसकी पूिा-आराधना के हबना सवास्व व्यथा िै। ज्ञान कभी मोक्ष निीं ंदे सकता। भगवद्-प्रेमी िी प्रभु की कृपा से आनन्द और मोक्ष की परमावस्था को प्राप्त िोता िै।" अब शंकरािाया किते िैं-"ईश्वरीय ज्ञान के हबना मोक्ष का स्वप्न भी असम्भव िै। ज्ञान िी वि आत्यन्वन्तक अहि िै िो सवापापों ंऔर संहित कमों को दग्ध करके आपको मोक्ष प्रदान करती िै। एक सिस्र िन्मों ंपयान्त भी, सवा प्रकार की पूिा करने, घण्टी बिाने, तीथा करने, दान देने, कीतान करने से भी ब्रह्मज्ञान के हबना मोक्ष की आशा निीं ंकी िा सकती।" अन्य सन्तों ंका किना िै-"मानवता की सेवा, परोपकार, अनवरत सेवा िारा िी आप मोक्ष प्राप्त कर सकते िैं। केवल अपने हलए मोक्ष की आकांक्षा करना स्वाथा की पराकाष्ठा िै। इस प्रकार से आप इिलौहकक बन्न कदाहप निीं ंतोड़ सकते।"

इन साधु-सन्तों ंके हविार पृथक् पृथक् िैं। अतएव सान्वत्त्वक िीवन का सान्वत्त्वक सार तथा कताव्य का सच्चा भाव प्रायः हकसी ऐसे स्थान पर प्रच्छन्न रखा िै िो पहुँि से परे िै। इसहलए िम पूछते िैं-"पथ कौन-सा िै?" विी एक पथ िै हिस पथ का मिान् आिाओं ंने अनुसरण हकया िै।

सन्तों ंके िीवन से अमोघ मागा-दशान

अतः आप धमाशास्त्रों ंकी शरण में िा कर किीं ंभ्रम में न पड़ िाओ, इसीहलए उस पथ की ओर देखो हिसका अनुसरण इन मिाओं ंने हकया िै। इन सन्तों ंके िीवन पर दृहष्टपात करो हक हकस प्रकार से इन्ोंनें परमानुभूहत िेतु स्वयं को योग्य बनाया। वे हकस हवहध बोले, अपने सियोहगयों ंके साथ उन्ोंनें कैसा व्यविार हकया, िीवन तथा इसकी अहभव्यन्वक्त के प्रहत उनकी प्रहतहिया क्ा थी? देखो! अपने िीवन को सन्तों ंके आदशा के अनुरूप बनाओ और इस प्रकार

मिारे हलए सन्तों ंके िीवन की मिानता यिी िै हक वे िमारे समक्ष अपने समूपूणा िीवन को साक्षात् रूप में उपन्वस्थत करते िैं। उनके िीवन िमारे समक्ष हनिी श्लाघ्य व्यन्वक्तत्व को उज्ज्वल करते हुए, अपने िीवन का आदशा स्थाहपत करते हुए िीवन की स्पशावेद्य प्रयुन्वक्त, िीवन का ढंग प्रसुतुत करते िैं। िम अनुभव करने लगते िैं हक अब िम सुरहक्षत िाथों ंमें िैं और िम केवल उनके िरण-हिह्नों ंका अनुसरण कर सकते िैं। मिान् आिाओं ंके िीवन प्रायः िमें स्मरण कराते िैं-काल की मरुभूहम में वे अपने पीछे पद-हिह्न छोड़ िाते िैं और वे 'िरण-हिह्न' अथाात् उनके िीवन की उपमा मिारे हलए पूणात्व के पथ के हलए पथप्रदशाक बन िाती िै।

आइए, िम हसद्धान्त, मत, नीहत और हवहभन्न धाहमाक गुटों ंके बृित् िाि से बिते हुए मिान् सन्तों ंके पद-हिह्नों ंका अनुसरण करें। िमें अध्याविादी धारणाएँ ब्रह्मज्ञाहनयों ंके िाथ में सुरहक्षत छोड़ देनी िाहिए; क्ोंहंक वे इिलौहकक पदाथों से सम्बद्ध िैं। वरं िमें ब्रह्म-हवद्या के द्देिश में उतर कर, इसके सार को िान कर उस पथ पर अनुसरण का प्रयास करना िाहिए हिस पथ से िमारे सन्त गण गये िैं। यहद िम सोिते िैं हक िमारे िीवन में सन्तों ंका कोई स्थान िै, तो िमें उनकी प्रहतस्पधाा करनी िाहिए। िमें उनकी भााँहत िीवन-यापन करने का अभ्यास करना िाहिए, उनके समान अनुभव करने का प्रयास करना िाहिए, उनके िीवन को अपने िररत्र का एक स्तर, मानदण्ड बना लेना िाहिए। वतामान पररन्वस्थहत में, हिसमें िम कमा के हववेक से अनहभज्ञ िैं, िमें स्वयं को किना िाहिए- "इस पररन्वस्थहत में अमुक सन्त ने हकस प्रकार आिरण हकया िोगा?" अथवा, "यहद मेरे स्थान पर सेंट फ्रांहसस िोते, तो वे कैसा आिरण करते? यहद ईसा मसीि को इस पररन्वस्थहत का सामना करना पड़ता तो उन्ोंनें क्ा हकया िोता? यहद राम और बुद्ध इस पररन्वस्थहत में िोते, तो उन्ोंनें क्ा हकया िोता?"

आप हििािा से उच्च स्तर की अहभलाषा निीं ंकर सकते; हकन्तु स्तर न रखने अथवा हनम्न और तुच्छ स्तर रखने से तो उच्च स्तर धारण करके उसमें असफल िोना अहधक अच्छा िै। सन्तों ंके िीवन इस बात का प्रमाण िैं हक यहद मनुष् में पयााप्त इच्छा-शन्वक्त िो, तो वि सवास्व प्राप्त कर सकता िै।

मिान् सन्तों ंके िीवन का अध्ययन करो। आपको ज्ञात िोगा हक उनका िीवन भी कैसे हछि से प्रारम्भ हुआ, सामान्य िनपद की भााँहत वे भी प्रारन्वम्भक काल में हकस प्रकार दुबालताओं ं और दोषों ंसे पूणा और हवनम्र थे। हकन्तु हकसी आदशा के प्ेरेम से प्रभाहवत िो कर अपनी हिज्ञासा, हनष्कपट भाव और सवााहधक मित्त्वपूणा, उस आदशा का अनुगमन करने में अपने दृढ़ हनश्चय िारा संसार की आिामक वृहत्त तथा इस प्रहिया में अनुभव, अनेक हवघ्नों ंऔर समस्याओं ंका सामना करने की हिन्ता न करते हुए उन्ोंनें हवियश्री प्राप्त की। उनकी समस्याएँ और कष्ट िी ऐसे तथ्य हसद्ध हुए हिनसे उनकी प्रकृहत हनमाल हुई और उनकी समूपूणा महलनता दूर हुई तथा वे शुद्ध स्वणा की भााँहत कान्वन्तमान िो कर िमकने लगे। िीवन उनके हलए एक अहिकुण्ड बन गया िो तुच्छ खहनिधातु को शुद्ध करके इसे शुद्ध प्रभाहसत स्वणा में पररणत करता िै। इस प्रकार सन्तों ंने िमें दशााया िै हक कोई भी सवासामान्य व्यन्वक्त विी काया कर सकता िै िो उन्ोंनें हकया।

इस प्रकार उनके िीवन िमारे हलए एक प्ेरेरणा-स्रोत बन िाते िैं। उनके िीवन की हवशद घटनाएँ मिान् सािस और प्रज्ञा के स्रोत िैं। उनका िीवन पढ़ते हुए ऐसा आभास िोता िै मानो मिारे पास साक्षात् ज्ञान आ गया िो। इन मिान् सन्तों ंके िीवन का हिन्तन करने से हनराशा के क्षणों ंमें िमें सािस हमलता िै। अतएव सन्त गण इस पथ के मौहलक दृष्टान्त िैं। भगवान् ने िमें

सन्त हदये िैं हिससे िम अपने समक्ष पूणात्व की प्रहतमूहता और आदशा रख सकें हिसमें िमें स्वयं को ढालना िै और उनकी भाााँहत पूणा रूप से सुसंसृकृत िोना िै। उनके पद-हिह्नों ंका अनुगमन करके, उनके िारा हनहदाष्ट पथ को अपना कर िम प्रशान्वन्त और आनन्द प्राप्त कर सकते िैं। क्ा थॉमस ए कैन्वम्पस िारा अपनी कृहत को हदया गया शीषाक "ईसामसीि का अनुकरण" अहधक मित्त्वपूणा निीं ंिै? ईसा का िीवन अनुकरणीय िै। िमें विी बनना िै िो वि थे। िमें मिान् आत्माओं,ं सन्तों ंऔर रिस्यवाहदयों ंिैसा बनना िै। वे आदशा स्तर प्रदान करते हुए प्रेरणा के अक्षय्य स्रोत िैं हिन पर िमें अपना िीवन आधाररत करना िाहिए। ये सन्त पुण्य ग्रिों ंकी सिीव प्रहतमूहता िैं। धमाशास्त्रों ंके सब उत्कृष्ट उपदेश, मिान् सत्य, इन साधु-सन्तों ंके िीवन, विनों ंतथा कमों में प्रकट-रूपेण दृहष्टगत िोते िैं। पुस्तक के रूप में धमाशास्त्र ज्ञान का भण्डार िैं, हकन्तु सन्तों ंके िीवन पर दृहष्टपात करने से िम शास्त्रों ंके सत्य की सिीव शन्वक्त और साक्षात् सत्य के रूप में अवलोकन करते िैं। अतः सन्तों ंसे िम प्रेरणा, मिती आशा और सािस प्राप्त करते िैं। मिं पूणात्व की उस अवस्था की ओर संकेत हमलता िै हिसमें िमें स्वयं को उन्वत्थत करना िै, अपना हवकास करना िै और िम िीवन के एक हनहश्चत आदशा स्वरूप और अन्वस्तत्व को प्राप्त करते िैं िो िमें सिि सुलभ िोता िै।

श्रीमद्भगवद्गीता के िादश अध्याय में अिुान को उपहदष्ट योग पर अपने संहक्षप्त संवाद की इहतश्री करते हुए भगवान् कृष्ण अन्वन्तम अष्ट श्लोकों ंमें ब्रह्म को आत्म-समपाण करने वाले व्यन्वक्त के आदशा और उसके िीवन के बारे में बतलाते िैं। यि अनुसरण करने योग्य सुन्दर आदशा िै।

इन मिान् सन्तों,ं रिस्यवाहदयों,ं तत्त्वज्ञाहनयों ंकी हवद्यमानता िमें पदाथों के सवाथा पृथक् मूल्यांकन का उपदेश देती िै। उनके िीवन में िम देखते िैं हक शेष संसार के साथ बहुधा उनकी हियाएाँ अत्यन्त हवस्मय-हवमुग्ध करने वाली तथा सन्दभा से हभन्न एवं हवषम िोती िैं। ऐसा प्रतीत िोता िै हक वे संसार के हवधान के हवपरीत िल रिे िैं, हवशेषतया मौहलक रूप में। हकन्तु यहद आप मूल के निी खोि करें, तो आपको ज्ञात िोगा हक उनके पास अपने िररत्र के अनन्य आिार-व्यविार के हलए गिनतम ज्ञान-शन्वक्त िै। सन्त किते िैं-"आप कुछ हवशेष पदाथों के पीछे लगे हुए िैं िो आपको आवश्यक प्रतीत िोते िैं, अतः आप अपने िी ढंग से उनका अनुगमन कर रिे िैं। िम उन पदाथों के पीछे लगे िैं िो िमारे हलए अत्यन्त आवश्यक और अमोघ िैं और िम अपने ढंग से उनकी प्रान्वप्त में साधन-रत िैं।"

सन्तों ंकी दृहष्ट भी सवाथा अनन्य हुआ करती िै। संसारी मानव की दृहष्ट "मैं" और "मेरे" के रंग में रााँगी िोती िै। वि पाहथाव वसुतुओं ंका आहलंगन करता िै। सन्तों ंकी दृहष्ट में तो "मेरा निीं"ं के भाव का रंग िढ़ा िोता िै। वि अनुभव करते िैं हक शरीर सहित प्रत्येक वसुतु उस प्रभु की िै, उनकी हनिी निीं।ं

सन्त में रूपान्तरण-शन्वक्त

हबिार राज्य में गंगा के तट पर एक साधु का वास था िो वेदान्ती हकन्तु राम-भक्त था। वि अनेक वषों से एक गुफा में योगाभ्यास कर रिा था िो उसने नदी-तट पर स्वयं िी बनायी थी। वि उत्कृष्ट आध्यान्विक अवस्था को पहुाँि िुका था। वि अनेक हदवस, सप्ताि पयान्त समाहध में लीन िो िाता और उस अवहध में भोिन ग्रिण न करता। इस कारण से वि पवनािारी बाबा

के नाम से प्रहसद्ध ो गया। राम-भक्त ोने के कारण उसके पास पूिा की पयााप्त सामग्री थी ैंसे-बतान, तश्री, पात्र, घिंि , प्रदीप एवं मोमबत्ती। भक्त गण आते और उन्ें मुक्तिस्त से फल, पुष्प, कपूर और धूप अपाण करते और वे इन पदाथों को भगवान् को अपाण कर देते।

एक राहत्र को एक िोर उनकी गुफा में आ गया। उसे ज्ञात था हक यि मिािा भगवान् का भक्त ै और हनःसन्देि इसने अपने भक्तों ंसे पयााप्त राहश अहित की ोगी। िोर अपने साथ एक बोरी भी ले आया था। उसने सन्त की अनेक मूल्यवान् वसुतुएँ उस बोरी में िाल लीं।ं सन्त भीतरी गुफा में थे। आगनुतुक की ध्वहन पा कर वे बिार देखने आये हक वािाँ कौन ै। सन्त को खड़ा देख कर िोर अपनी बोरी को विीं ंफशा पर छोड़ कर भाग खड़ा हुआ। सन्त ने बोरी उठायी और िोर का अनुगमन हकया। उसका अहतिमण करके सन्त ने उसे बोरी अहपात करते हुए किा- "यि लो, यि तुम्हारी ै। तुम भाग क्ों ंरिे ो? तुमने आ कर इन पदाथों को एकत्र करने में बहुत कष्ट हकया ै; अतः बोरी ले लो। तुमने कुछ वसुतुएँ छोड़ दी थीं,ं वे भी मैंने इसमें िाल दी ैं।" िोर अत्यन्त िहकत हुआ। उसे कुछ नहीं ंसूझा हक उत्तर क्ा दे। उसने बोरी ली और िल हदया।

कुछ वषों के पश्चात् श्री रामकृष्ण के मेधावी हशष् वेदान्तकेसरी स्वामी हववेकानन्द, हिन्ोंनें पहश्चम में वेदान्त का सन्देश प्रसुतुत हकया, हिमालय-प्रदेश में बदरी-केदार की यात्रा पर थे। उन्ोंनें एक पुण्यिाा साधु को ध्यानरत देखा ो वस्त्रों ंके अभाव के कारण शीत से हठठुर रिा था। स्वामी हववेकानन्द उससे संलाप करने को रुके और उसे अपना कम्बल ओढ़ा हदया। हववेकानन्द ने अपनी यात्रा एवं हमलने वाले व्यन्वक्तयों ंका हववरण हदया। उस व्यन्वक्त ने स्वामी िी से प्रश्न हकया हक क्ा वे पविािारी सन्त से पररहित ैं? इस पर स्वामी िी ने किा हक कुछ समय पूवा िी उन्ोंनें उस सन्त के साथ कुछ हदन व्यतीत हकये। तब उस व्यन्वक्त ने स्वामी हववेकानन्द से पूछा- "क्ा आपने उस िोर के प्रहत कुछ सुना हिसने उस सन्त की पूिा की वसुतुएँ िुरायीं ंऔर सन्त उस िोर के पीछे उस थैले को ले कर भागे हिसे वि िोर छोड़ आया था और उसमें उन्ोंनें वे अन्य पदाथा भी िाल हदये हिन्ें िोर ले न सका था?" स्वामी हववेकानन्द ने किा हक उन्ोंनें उस िोर की कथा सुनी थी। तब वि व्यन्वक्त स्वामी िी से बोला हक वि िी विी िोर था और उस पविािारी मिान् सन्त के एक क्षण के सम्पका से वि इतना पररषृकृत ो गया हक वि काया करके अपनी िीहवका अहित करने लगा और पश्चात् काल में उसने परब्रह्म की खोि में संसार का भी त्याग कर हदया।

हनरहभमानता िी सच्चा साधुत्व ै

सन्त गण हिस हसद्धान्त को अपने भीतर सिीव रखते ैं अथाात् सवा प्राहणयों ं में भगवद्-दशान करना,सबमेंआि-स्वरूपदेखनाऔरकामनारहितपूणाअपररग्रिकीअवस्थाकोप्राप्त करना-यिी मोक्ष का िार ै। अपने भीतर इन सत्यों ं को वास्तहवक रूपेण प्रकट करके िम परमिाा की अनुभूहत कर सकते ैं। और सन्तों ं की सिनशीलता! साधुत्व का सार िी अहभमान का हनराकरणिै।संक्षेपमें,यहदआपसाधुत्वकेअन्तःकरणकोसमवेतकरनािािते ैं,तो अिंकार का सवाथा नाश करना ोगा। विी परम ररक्तता ै हिसके हवषय में ईसा ने भी किा - "स्वयं को ररक्त करो, मैं तुम्हें पूणा कर दूँगा।" स्वयं को "मैं" और "मेरे पन" के भाव तथा इच्छा, आसन्वक्त, मोि, िोध तथा लालसा रूपी उसकी सन्तान से ररक्त करना ै। "मैं" से

"मेरा" का उद्भव िोता िै। "मैं" न िो, तो "मेरा" भी न िो। "मैं" िी वि मूल हविार िै िो मिें भगवान् से पृथक् करता िै। "मैं" और "मेरा" से स्वाथा िागृत िोता िै। "मैं" सवास्व ग्रिण कर लेना िािता िै और िीवन में असंख्य इच्छाएँ उत्पन्न िोती िै। इच्छा-पूहता न िोने पर िोध आता िै और यहद इच्छा पूणा िो िाये, तो और अहधक इच्छाएँ िागृत िोती िैं और इसके उपरान्त लालसा बढ़ती िै; क्ोंहक इच्छाएँ अतोषणीय िैं, उन्ें शान्त करना दुष्कर िै। इच्छा से लोभ अथाात् इन्वच्छत पदाथा की प्रान्वप्त की लालसा उत्पन्न िोती िै। इस सम्पन्नता से आसन्वक्त, मिो और भ्रम उत्पन्न िोते िैं। सन्त गण इस "मैं" अथाात् इस अिंभाव से मुक्त रिते िैं।

मेरे गुरुदेव एक मन्त्र गाया करते थे : "स्वयं को सुधारो, पररन्वस्थहत के अनुरूप बदलो, परस्पर मेल रखो, अपमान सिन करो, िोट सिन करो - यिी सवोच्च साधना िै।" अतएव िम सबकी सवोच्च साधना अपमान सिन करना, िोट सिन करना िै हिसका अहभप्राय िै अिंभाव से सवाथा ररक्त, हवनीत-एक हशशुवत् बनना ।

"हवनीत िैतस् धन्य िैं। नम्र हृदय वाले िनपद धन्य िैं। आिा में हनम्न धन्य िैं।" ईसा ने ऐसा क्ों ंकिा? वे िानते थे हक वे क्ा बोल रिे िैं। वे स्वयं अिंभाव से रहित थे। अतः िब उन्ोंने ऐसा किा, तो उन्ोंने अपनी आिा की सत्यता से उद्दीप्त शब्द किे। और िब उन्ोंने वे शब्द किे, वे हवनीत थे, नम्र थे और हनम्न थे। बालक भी ऐसे िोते िैं स्वेन्वच्छत िीिभाव युक्त, हनदोष एवं हनरिंकारी। बालक नम्र हुआ करते िैं। आप एक बच्चे का हतरस्कार निीं ंकर सकते। वे हनम्न िोते िैं, हवनीत िोते िैं; क्ोंहक वे अपनी प्रकृहत से हवमल, हनरपराध और शुद्ध स्वरूप िोते िैं। सन्त गण अपने िीवन में इसी पथ का अनुसरण करते िैं।

मिारे समक्ष मिाराष्टर के मिान् सन्त एकनाथ का दृष्टान्त िै िो शान्वन्त, सौम्यता और नम्रता की प्रहतमूहता थे। उस स्थान पर अनेक हविान् पन्वण्डतों ंके िोते हुए भी उनका प्रविन श्रवण करने के हलए िनगण की अपार भीड़ उमड़ पड़ती। पन्वण्डत लोग इसे सिन निीं ंकर सकते थे। वे उसे अहशहक्षत समझते थे और इसहलए उसके पास िनपद का आकषाण देख कर कुहपत िोते, क्ोंहक अब उनके पास कोई उपदेश लेने अथवा कुछ श्रवण-लाभ िेतु न आता। उन्ोंने योिना बनायी हक एकनाथ से कोई ऐसा काया करवाया िाये हिससे वे अधीर िो कर िोध करें और िनपद को अपनी प्रकृहत का दूसरा पक्ष दशाायें।

उन्ोंने एक मनुष् को वेतन दे कर बुलाया िो वास्तव में धूता था। उसे एक स्थान-हवशेष पर प्रतीक्षा करने को किा गया, ििाँ से समाहध में पूिाथा िल का पात्र हलये वे सन्त पावन गोदावरी नदी में स्नानोपरान्त विाँ से गुिरते। उस व्यन्वक्त से किा गया हक वि मुख में पानी भर कर खड़ा रिे और एकनाथ के आने पर वि उन पर कुल्ला कर दे। हिन्दू के हलए इस प्रकार से हकसी के ऊपर थूकना उसे अपहवत्र करना िै। िाथ भी यहद मुख से स्पशा कर िाये, तो उसे धोना िाहिए और थूके िाने पर तो समाहध में प्रवेश से पूवा स्नान अहनवाया िै।

आगामी हदवस एकनाथ नदी पर स्नानाथा एवं िल ग्रिण करने के हलए गये। िैसे िी वे समाहध में पूिाथा िाने के हलए नगर के िार से िा रिे थे, उस वेतनयुक्त धूता व्यन्वक्त ने उन पर थूक हदया। एकनाथ ने उस व्यन्वक्त का अवलोकन हदया, अपना मस्तक झुकाया और पुनः स्नान करने के हलए लौट पड़े। ऐसा एक-दो बार निीं ंहुआ। १०७ बार िी, िैसे िी एकनाथ स्नानोपरान्त उस िार से हनकलने लगते, वि धूता उन पर थूक देता। हबना एक शब्द किे और हबना िोध,

कोप अथवाउत्तेिनादशाायेवेसन्तलौटिातेऔरपुनःनदीमेंस्नानकरआते।१०८वीं ंबार
बि एकनाथिारपरपहुाँिििविधूताखड़ाथा,उसनेऐसाअहभनयहकयामानोउसपर
हबिली हगरपड़ीी।विकााँपउठाऔरस्वयंकोधूलमें,सन्तकिरणों ंमेंहगराहदयाऔर
क्षमा-यािना की। उसने किा- "मैंने तो सोिा था, मैं मनुष् से खेल रिा हाँ; हकन्तु ज्ञात हुआ
आप मनुष्नीं ंदेवतिैं।"शेषिीवनकेहलएविधूताएकनाथकासेवकबनगया।

एकसम्राट्केहृदयमेंपुण्यिााओं ंकेहलएमिान्आदरथा।उसकेभवनमेंसदाऐसी
भीिाा आते रिते थे। इससे उसके मन्त्री गण िुद्ध हुए और एक-दूसरे से बोलने लगे- "िम
रािा की सेवा करते िैं, उसे परामशा देते िैं, उसका राज्य िलाते और युद्धकाल में उसके हलए
बहलदान देने को भी उद्यत रिते िैं और यि तुच्छ पररव्राक, हिनके पास अपना किने को
हंकंहिदहपनीं ंिै,रािाकेहप्रयप्रतीतिोतेिैं।ििारामारीअपेक्षाउनकेसुखआहदकाअहधक
ध्यान करता िै।" उन्होंने मुख्यमन्त्री से हविार-हवमशा हकया और किा हक यि सब नीं ं िोना
िाहिए।

मुख्यमन्त्री इस हवषय को ले कर रािा के पास गया। रािा ने किा हक वि अपने मन्वन्त्रयों ं
की भावना का सिान करता िै; हकन्तु मुख्यमन्त्री को िाहिए हक वि स्वयं अपने अनुभव से िी
इसका उत्तर दे। रािा ने उसे भवन में हनवास कर रिे पुण्यिााओं ं के नामों ं की सूिी दी और
आदेश हदया हक मुख्यमन्त्री उन सबको तथा मन्त्री गण को उसके सदन में एक हवहशष्ट भोिन का
आमन्त्रण दे और उन सबको राहत्र-भर का अभ्यागत बनाये। मुख्यमन्त्री ने रािा की आज्ञा का
पालन हकया और प्रातः की अल्प वेला में नृत्य और संगीत के मध्य भोिन-हवशेष िोता रिा। सभी
पुण्यिाा अवसर को सफल बनाने के हलए तथा प्रविन देने के हलए हवद्यमान थे। रािा ने
मुख्यमन्त्री से किा हक वि प्रातःकाल पााँि-छि बिे के लगभग कु छ सेवकों ं को अहनि करने के
हलए प्रत्येक के ऊपर शीतल िल हछड़के। मुख्यमन्त्री के आदेश अनुसार काया हकया और सबसे
पिलेपुण्यिााओं ंकोअहशष्टरूपसेिगानेकेहलएसेवकों ंकोसाथहलया।वे'राम-राम-राम',
'ॐ ॐ ॐ' किते हुए तत्काल िाग उठे। प्रत्येक साधु इसी प्रकार भगवन्नाम का उच्चारण करते
हुए िागृत हुआ। मुख्यमन्त्री ने इसे हविार में रख कर मन्वन्त्रयों ं के हनवास-स्थानों ं तक अपने सेवकों ं
का अनुगमन हकया। यथा तथा, उनमें से प्रत्येक अहभशाप देते हुए, अपशब्द किते हुए अत्यन्त
िोध के साथ अहनि हुआ। इस दृश्यावलोकन ितु रािा विााँ उपन्वस्थत हुए थे। उन्होंने किा- "क्या
अब आप देखते िैं हक पुण्यिााओं ं और मन्वन्त्रयों ं के हृदय में हकतना अन्तर िै? अब आप िान
गये िोंगे हक मैं पुण्यिााओं ं का इतना सिान क्यों ं करता हाँ और उनकी संगहत में रिने का प्रयास
क्यों ं करता हाँ। उनके हलए तो सवात्र ब्रह्म िी िै, अन्य कु छ भी नीं ं िै। वे भगवद्-भाव से पररपूणा
िैंऔरयेमन्त्रीगणसबप्रकारकीलौहककयोग्यतािोतेहुएभी-तुमनेदेखािी,इनके
अन्तःकरण में क्या िै! अतः सन्त भगवद्-भाव से पूणा िैं और इनके माध्यम से िी भगवान् स्वयं
को प्रकटकरतेिैं।

१६.हदव्य ि◌ीवन

धन्यअमरसाधको!शाश्वतहदव्यज्योहतकीआनन्दमयीरन्वियो!हमत्रो!मिान्गुरु,
गुरुदेव स्वामी हशवानन्द के नाम से आपका 'हदव्य ि◌ीवन' में अहभवादन करता हाँ।

आपमेंसेिीभक्तइससभामेंनयेआयेिैंअथवाप्रथमबारआयेिाँसमवेतहुएिैं,
उन सबकामैंहिदाकस्वागतकरताहाँऔरहवशेषतःप्रथमबारआयेहुएव्यन्क्तयों ◌ंकोअपनास्ेिने
एवं सद्भावनाएँप्ेरेहषतकरताहाँ।

इस'हदव्यिीवन'कीसभामेंमिइसबातकाहवशेषध्यानरखतेिैंहकिमारीसभा
किारसवासमुदायों ◌ंकेहलएखुलीिै।◌ंिमारासमुदायब्रह्महिज्ञासुओं ◌ंकेसवासमुदायों ◌ंकाआहलंगन
करतािैऔरहबनाहकसीभेदभावकेिमसबसाधकों ◌ंकेसाथएक-रूपिैं।यिसवाथाअगण्य
िैहकवेहकसीधमा-हवशेष,मतअथवािाहतमेंहनष्ठारखतेिैंयानिीं।◌ंअतःहिन्दू,ईसाई,
यहदी,बौद्ध,पारसीतथाअन्यिनगणहिन्िोंनेअभीतककोईधमाग्रिणनिीं ◌ंहकयािै;हकन्तु
सुख-शान्न्तकीभितरकला,आत्मोत्थानऔरअपनीप्रकृहतकीपररषकृहतकीआकांक्षाकरतेिैं,
ऐसेसभीसाधकों ◌ंकायिाँस्वागतिै।इसीहलएइससमुदायकोसवाथाअनहधहष्ठतअहभधान'हदव्य
िीवनसंघ'हदयागयािै।हदव्यस्वरूपपरमािाकेसभीहिज्ञासुओं ◌ंकािमअहभवादनकरतेिैं।
मिउनसबकास्वागतकरतेिैंिोहदव्यतत्त्वकीखोिमेंिीवनयापनकरतेिैंऔरहदव्यरूप
िीनेकीइच्छाकरतेs/6औरइसीतुहदव्यिीवनकेसौन्यसेपुनःआपसबकािाहदाक
स्वागत करता हाँ, अहभवादन करता हाँ।

हदव्य ि◌ीवन क्ा िै?

हदव्य तत्त्व की ि◌ागृहत में ि◌ीवन वास ि◌ी हदव्य ि◌ीवन ि◌ै। अपने यथाथा हदव्य प्रकृहत के पूणा
िैतन्य में तथा शरीर और मन से स्वयं को अतीत ि◌ान कर शाश्वत, सवाशुद्ध और पररसम्पन्न
आध्यान्त्िक सत्ता के ज्ञान से युक्त ि◌ीवन व्यतीत करना ि◌ी हदव्य ि◌ीवन ि◌ै। वि◌ी आपकी सत्ता का
अन्तस्तम प्रधान सत्य ि◌ै। वि◌ी आपकी वास्तहवक प्रकृहत का यथाथा तथ्य ि◌ै। आप हदव्य ि◌ैं। आप
आध्यान्त्िक ि◌ैं। अतएव आप अनश्वर और सवादा पूणा ि◌ैं। हिस प्रकार प्रत्ेयेक सूया-रन्शि सूया की
तेिस्वी एवं प्रकाशमयी प्रकृहत का अंश ि◌ै, उसी प्रकार आप शाश्वत सत्ता के अंश ि◌ैं और अपने
अन्वस्तत्व परमािा के अक्षय्य स्रोत ि◌ैं। ि◌ैसा स्रोत ि◌ोगा, वैसा ि◌ी उद्गम ि◌ोगा। अतएव परमािा

हदव्य, सदा शुद्ध और अखण्ड िोने के कारण उससे प्रसृत प्रते्येक वसु्तु हदव्य, सदा शुद्ध और सदा अखण्ड िोती िै। उसकी प्रकृहत अहनवािीय, आनन्दमयी और परम शान्वन्तमयी िोती िै।
अपनी वास्तहवक प्रकृहत में वास िी हदव्य िीवन में वास िै। अपने सभी हविारों, ं भावों ंतथा अनुभावों, ं अपनी वाणी और सवााहधक मित्त्वपूणा अपने कमों तथा व्याविाररक िीवन के माध्यम से
सदा हदव्य प्रकृहत की अहभव्यन्वक्त िेतु हनरन्तर िीना िी हदव्य िीवन िै।

आि संसार को हदव्य िीवन की मिती आवश्यकता िै। सांसाररक व्यन्वक्तयों ंको िी निीं, ं
प्रतु्युत सवा राष्टरों ंसम्प्रदायों, ं सवा िन-समुदायों, ं धमों, देशों ंतथा आि संसार की उन्नहत में यत्नरत सभी िनों ंको इसकी आवश्यकता िै; क्ोंहक मनुष् में हनहित उच्चतर प्रकृहत की अहभव्यन्वक्त के प्रयास में िी इस युद्ध-पीहड़त, कष्ट के समय में इस मिान् और अवसरवादी युग से, िो अद्‌भुत उपलन्वब्धयों ंऔर हवकास योिनाओं ंसे युक्त िोने के साथ िी अहवश्वास, परस्पर हविेष, असन्तोष, घृणा और िन्द्िि ंसे अहभभूत िै, एक शे्रष्ठतर हवश्व के उद्भव की आशा िै। हदव्य िीवन वसु्तुतः व्यहष्टरूपेण तथा समहष्टरूपेण इस हवश्व-मतभेद-रूपी न्वक्लष्ट समस्या का मिान् उत्तर िै तथा आध्यान्विक मूल्यों ंके सवाथा लोप की समस्या का िल सुझाव िै।

हदव्य िीवन मिान् गुरुदेव श्री स्वामी हशवानन्द का एक सने्देश िै। यि हदव्य िीवन, िीवन की एक मिान् कला िै हिसका समू्पणा आधुहनक युग में प्रसारण करने के हलए वे अनवरत प्रयत्नशील रिे।

हदव्य िीवन, व्यविार में हदव्यता का िीवन। हदव्य िीवन िमारे हदव्य कमों, वाणी और हविार से अहभव्यक्त िमारी हदव्य प्रकृहत का िीवन िै। यि मानो इस भौहतक संसार के धरातल पर मनुष् रूप में देवता की अहभव्यन्वक्त िै। आभ्यन्तर रूप से सवासम्पन्नता की ओर उद्गम तथा बाह्यतः सौन्दया, पे्रम, भिता, शान्वन्त, नम्रता, हनःस्वाथापरता और सेवाभाव के रूप में हदव्य िीवन यापन करना िाहिए; क्ोंहक ये सब मिान् गुण उस हनत्य अखण्ड हदव्य प्रकृहत के अहभन्न अंग िैं िो आपके भीतर हवद्यमान िै और आपके प्रज्ञापूणा ियतन प्रयास िारा उन्मीलन तथा अहभव्यन्वक्त की प्रतीक्षा में िै।

हदव्य िीवन का मनुष् मिान् आदशा के हलए िीहवत रिने की आकांक्षा करता िै। 'हदव्य िीवन' का सदस्य शान्वन्त का पररस्थापक िै; क्ोंहक वि सवा मानवता की शाश्वत आध्यान्विक एकता के दशान करता िै। वि िानता िै हक एक मिान् सत्त्व समू्पणा िीवन को एक अखण्ड सूत्र में बााँधता िै, इसहलए वि सदा समू्पणा हवश्व का हदव्य सत्त्व की अहभव्यन्वक्त के रूप में अवलोकन करता िै और सबसे आदर और पे्रम से व्यविार करता िै। वि मनुष् में भगवान् के दशान करता िै और इस प्रकार पूिा भाव से िीने की इच्छा करता िै। वि इस अन्तरस्थ हदव्यता को पे्रम के रूप में पूिा अहपात करता िै।

इस हदव्य िीवन का अभ्यास करने वाला पुरुष पे्रम, परस्पर सिान तथा आदर का प्रसरण करता िै। वि सद्भाव एवं बोध के हलए कमा करता िै और सदा मित्तर आध्यान्विक समियता लाने की इच्छा करता िै। 'हदव्य िीवन' में आिरण करने वाला व्यन्वक्त ििााँ-किीं ंभी िायेगा, िन-समूि को िीवन की एकता और भ्रातृभाव का आभास करायेगा। 'हदव्य िीवन' का अनुयायी सेवा और हनःस्वाथा भाव का मिान् दृष्टान्त िै। आभ्यन्तर आध्यान्विक रूपान्तरण का यि

बाह्य पक्ष ि ो प्रत्येक व्यन्वक्त योग के िारा व्याविाररक धमा, प्राथाना, आराधना भाव तथा सान्वत्त्वक िीवन िारा लाने की आकांक्षा करता ि।

मानवर्–न्म का मित्त्व

संसार के प्रत्येक पदाथा को प्रकाहशत करने वाला वि परम तत्त्व आहवभााव की अहभव्यन्वक्त से परे ि अथाात् अप्रकट रूप ि। नाम-रूप की सृहष्ट के अभाव में भी उसका अन्वस्तत्व रिता ि। हवश्व निीं िरिता और ब्रह्माण्ड भी निीं िरिता। न तो स्थूल तत्त्व रिता ि और न िी गहत िोती ि। प्रत्युत रिती ि एक अहितीय हनतान्त, अक्षय्य हनःशब्दता। तब हकसी भी भौहतक वस्तु और गहत का अभाव िोने पर भी शुद्ध ितन्य हवद्यमान रिता ि और तब शुद्ध ितन्य परम इच्छा-शन्वक्त रूपी कमा के िारा स्वयं को गहतशील बनाता ि। इस गहत से, भारतीय दशान के अनुसार, सूक्ष्म व्यि अथवा प्रकृहत का अन्वस्तत्व िागृत िोता ि। तब प्रकृहत से ब्रह्माण्ड की उत्पहत्त िोती ि। ओिा अथवा परम तत्त्व से प्रकाश का उद्भव िोता ि। परमािा से इच्छा, परमािा से िी प्रेम और उसी से अन्तररक्ष से ले कर िल पयान्त सभी तत्त्व उत्पन्न िोते ि। भौहतक प्रमाण के रूप में भौहतक गित् को परमािा पोषण करता ि। ऊपर असीम आकाश और िारों ओर असीम सागर आपको उस आत्यन्वन्तक परम तत्त्व का स्मरण कराते ि। आत्यन्वन्तक परम तत्त्व से असंख्य ब्रह्माण्डों की उत्पहत्त िोती ि। पुनरहप शुद्ध ितन्य पूणातया अप्रभाहवत रिता ि। सूया की हकरणें गंगा के पहवत्र िल, उदहध, झरनों, तालाबों, सरोवरों और पंक िलाशयों पर पड़ती ि; हकन्तु इस सम्पका से सूया कदाहप प्रभाहवत निीं िोता। इसी प्रकार से अन्य उद्भवों अथाात् असंख्य ब्रह्माण्डों से भी परम तत्त्व पर कोई प्रभाव निीं पड़ता। हवश्व और ब्रह्माण्ड पुनरहप, परमािा की इच्छा से शुद्ध ितन्य िारा प्रिाहलत गहत से सत्ताशील रिते ि।

गहत अथवा शन्वक्त शुद्ध ितन्य से पृथक् निीं ि। यि मात्र शुद्ध ितन्य का िी अहभव्यक्त साक्षात् स्वरूप ि। अहभव्यन्वक्त स्थल, स्थूल तत्त्वों के अभाव में गहत और शन्वक्त का अन्वस्तत्व निीं िो सकता। अतः सूक्ष्म तत्त्व अथवा प्रकृहत की संरिना सवाप्रथम हुई।

सूक्ष्म तत्त्व अथवा प्रकृहत तीन गुणों िारा हियाशील हुई और इसने स्वयं को हवहवध स्थूलतर भागों में हवभाहित हकया। स्थूलतर भाव और अहधक स्थूल िो गये और हवहवध ब्रह्माण्ड बन गये। ब्रह्माण्डों से लोकों की संरिना हुई। लोकों में िीवन के हवहवध रूपों का उद्भव हुआ। अन्ततोगत्वा सावाभौम गहत अथवा ितना मनुष्ों में अहभव्यक्त हुई िो लोकों में उद्भूत अन्वन्तम हिह्न थे। मानव में मन का सृिन हकया गया। एवंहवध मन दृश्य, हववेक और बोध की सवााहधक सशक्त शन्वक्त ि।

प्रारम्भ में मानव-मन स्थूल था, केवल िीिावबोधयुक्त िो पशु की अपेक्षा थोड़ा अहधक हनपुण था। हकन्तु सृहष्ट की उन्नहत के साथ िी यि शनैः शनैः पररष्कृत िोने लगा। मानव-मन ने िब उच्चतर अवस्था को प्राप्त कर हलया, तब हनम्नतर और उच्चतर मन की पृथक् िागृहत उद्दीप्त हुई। हनम्न मन स्थूल िव्यों के साथ एकरूप िो गया। इस प्रकार से ससीम ितन्य तृप हुआ; हकन्तु उच्चतर मन सदा उस शाश्वत ितन्य की खोि में रिा। यि मन सीमा, बन्ध और कारावास से असन्तुष्ट था। अतएव इसने िीव की वास्तहवक प्रकृहत की खोि में हनरूपण प्रारम्भ हकया। उसका बोध िो िाने पर मानव में सीहमत ितन्य से मुक्त िोने पर, पुनः असीम सवासम्पन्न परम स्रोत में लीन िोने पर िि समाप्त िोता ि। यि एक िि ि। यि आपकी मानवीय प्रकृहत मानव-

न्मि का सच्चा अथा ि। ि को पूणा करके आध्यान्विक गररमा की पराकाष्ठा को प्राप्त करो। 'हदव्य िीवन' यापन का अहभप्राय ि-इस उपलन्वब्ध के रिस्य का िेतन रूप से यिीं ं और अभी उद्घाटन करना।

आि का शुभ हदन मेरे सन्देश के श्रोताओं ं के हलए हवशेष मित्त्वपूणा ि; क्योंहक आि २ अक्तूबर भारत में इस शताब्दी के मिानतम पुरुष का िन्म-हदवस ि हिसने उस सच्चे परमिा तक पहुँिने और उसका साक्षात्कार करने की आकांक्षा से पूणा हदव्य िीवन की प्रहतमूहता को अपने भीतर स्थाहपत हकया। यि मानव थे- श्रद्धेय मिािा गान्ी। आप सब भारत के राष्टरहपता से पररहित ि िो भारतीय स्वतन्त्रता के हनमााता थे। उस साधु पुरुष ने अहिंसा, प्रेम िारा घृणा पर हविय प्राप्त करने की कला का हसद्धान्त और व्यविार में उहिकास हकया। तीन सिस्र वषा पूवा िुए बुद्ध के, वे बीसवीं ं शताब्दी के अवतार थे। मिािा गान्ी हदव्य िीवन की सिीव प्रहतमूहता थे। उन्होंने हनि व्यन्वक्तत्व में हदव्य िीवन को कै से उतारा, इस हवषय पर मैं कु छ शब्द किना िािता हाँ औरमेरेहविारमेंउनकेिन्म-हदवसपरयिउन्हेंअत्यन्तभावपूणाश्रद्धांिहलिोगी।

भारत में, मिािा गान्ी की िन्म शताब्दी पर ठीक इसी समय कायािम िल रिे िोंगे ; क्योंहक अभीभीमिािाकीनकेवलरािनीहतज्ञके रूपमें,प्रत्युतएकमिानसाधुके रूप में आराधनाकीिातीिैहिसनेमिान्भारतीयऋहषयों ंके सन्देश,धमा-सन्देशकापुनरुत्थान हकया। धमा का अहभप्राय ि-नीहत, प्राथाना, दृढ़ बाह्य हनष्ठा, सत्यहनष्ठा पर आधाररत िीवन ! एवंहवध मिािा गान्ी मिहषायों ं के अवािीन प्रहतहनहध थे हिन्होंने िमें सांस्कृहतक आदशा प्रदान हकया। उनके नाम पर मैं आपके समक्ष मिान् गान्ीवादी िीवन-आदशा को संक्षेप में रखने की आकांक्षा करता हाँ।

आध्यान्विक हिज्ञासु के रूप में मिािा गान्ी

अपने िीवन की एक हवशेष अवस्था में मिािा गान्ी ने किा- "िो लोग मुझे रािनीहतज्ञ समझते िैं और सोिते िैं हक मेरा व्यवसाय रािनीहत ि, वे वस्तुतः मुझे निीं ं समझते, वे मेरे आभ्यन्तर व्यन्वक्तत्व से सवाथा अनहभज्ञ िैं। मैं एक साधक हाँ अथवा हकं हिदहप निीं।ं मेरे िीवन का सत्य ि मेरी हिज्ञासा, ईश्वर की खोि। रािनीहत तो मेरे िीवन का एक आकन्वस्मक अंश ि।" गान्ी सदा मिान् सत्य की खोि में हनरत रिे और यि हिज्ञासा उनमें बाल्यकाल में िी िागृत हुई। वि अत्यन्त धाहमाक और सान्वत्त्वक माता-हपता के अत्यन्त भन्वक्तमत् पुत्र थे। अभी वि उच्चतर माध्यहमक कक्षा के छात्र थे तभी से उन्हें राम-नाम का िप करने का अभ्यास िो गया। उनकी हिज्ञासा बढ़ती गयी और इसने कोहटशः भारतीय हनधान िनता में साक्षात् परमिा की सेवा का स्वरूप धारण हकया। उन हदनों ं भारत रािनीहतक दौर से गुिर रिा था। इसीहलए उनकी सेवा ने हनपद के कल्याण िेतु रािनैहतक उत्तेिना का रूप धारण कर हलया। मिािा गान्ी के हलए यि सब उनकी भगवद्-आराधना का िी एक अहभन्न अंग था। मनुष् में और मनुष् के िारा, भारत के पीहड़त िनों ं में और उनके माध्यम से अपने हनधान बन्ुओं ं में और उनके हनहमत्त से (भगवद्-पूिा), यि सब उनकी साधना थी। गान्ी िी का िीवन पूणातया सत्य, पहवत्रता और दया के आदशा पर आधाररत था और सेवा का पथ िी उनका पथ था। उनके िीवन में िम आि-संयम, अनवरत आभ्यन्तर हपपासा, सहिय और उत्कृष्ट सरलता के आदशा का दशान करते िैं हिसका समानान्तर हवश्व में हकसी ने कदाहित् ईसा के िीवन के अहतररक्त हवरल िी किीं ं देखा िोगा।

अनेक लोगों ंने उन्हें अविाीन ईसा किा िै। अन्य िनों ंने उन्हें आधुहनक सेंट फ्रांहसस और आधुहनक बुद्ध की संज्ञा दी िै। वे समूपूणा आधुहनक हवश्व के हलए प्ेरेरणा का मिान् स्रोत रिे िैं और इस शताब्दी में आने वाले वषों में हवश्व उनके सम्बन् में और अहधक श्रवण करेगा।

मिाा गान्ी की मिान् आध्यान्त्विक शन्वक्त का कि उनकी हशक्षा निीं ंथी; क्ोंहंक वे तो हनधानता का िीवन यापन करते और उनके पास अपना किने को कुछ भी निीं ंथा। उनकी आध्यान्विक शन्वक्त का स्रोत उनका ईश्वर के साथ अनवरत अटूट सम्पका था। उन्ोंनें ऐसा सम्पका कैसे स्थाहपत हकया? दैनन्वन्दन प्राथाना और हदव्य नाम िारा वे सन्ध्या की वेला में सवा अन्य कृत्यों ं को त्याग कर, उनसे हवमुख िो िाते। हबना इसके उनका एक भी हदवस व्यतीत न िोता। सूयाास्त िोने पर गान्ी सदा अपने छोटे-से प्राथाना-समूि में, कदाहित् एक हवशाल बड़ के वृक्ष के नीि हकसी शान्त स्थान में, हकसी प्रांगण के एक कोने में एक लकड़ी के बने उच्च स्थान पर, शेष संसार से पूणातया हवरक्त, ब्रह्म के साथ आभ्यन्तर संयोग की एक अद्भुत शान्वन्त और माधुया में लीन देखे िाते।

उनकी प्राथाना-सभाएँ असामान्य थीं।ं ईश्वर तक उनकी पहुँि की दृहष्ट की सावाभौहमकता एक प्रकार से सबके हलए एक अनुकरणीय पाठ थी। उनकी प्राथाना में अरबी भाषा में गायी िाने वाली कुरान के अंश, पारसी भाषा में उच्चाररत पारसी के िेन्दावस्ता के अंश, िापानी भाषा में किे िाने वाली िापानी प्राथाना के अंश, वेदों ंके संसूकृत में स्तोत्र, टेस्टामैंट के अंश और भगवान् कृष्ण की प्राथाना के अंश िोते। एवंहवध, प्रायः सभी धमों का मिाा गान्ी की सायं प्राथाना में प्रहतहनहधत्व िोता।

मौन की वेला िोती हिसमें सब ध्यानमि िो िाते। सामूहिक हदव्य नामर्–प िोता तथा तदुपरान्त मौन, ध्यान और सम्भाषण से बािर आ कर मिाा गान्ी िनपद को पााँि-दिस हमनट का एक अल्प सन्ेदेश-प्रसारण करते िो सदा आध्यान्विकता से पूणा तथा सिीव िोता और िो उनकी दैनन्वन्दन प्राथाना में परमिाा के साथ तत्काल सम्पका से प्राप्त िोता।

मूलतः गान्ी प्राथाना-पुरुष थे। हनष्ठा और दैहनक प्राथाना में उनका मूल था। वे किते- "प्राथाना िी मेरे िीवन का वास्तहवक भोिन िै। हबना प्राथाना के मेरा िीहवत रिना असम्भव िै।" उनके संघषापूणा िीवन की सवा मिान् उपलन्वब्धयों ंका रिस्य था हदव्य नाम! हदव्य नाम गान्ी की अनवरत शन्वक्त और आश्रय था। वे हदव्य नाम राम-नाम से कभी हवलग निीं ंहुए। हिन्दू िोने के कारण उनके हलए यि 'राम' नाम था; हकनुतु मूलतः यि हदव्य नाम िी था िो सदा उनके अधरों ं पर रिता और सदा उनके िीवन की अनवरत शन्वक्त था हिसके प्रहत कुछ लोग तो संशय करते और अन्य कुछ को हवहदत था और िानने वालों ंमें बहुत कम िी इसके सचे्चे मित्त्व से अवगत थे।

मिाा गान्ी के सब काया संसार से हनतान्त हवरन्वक्त और प्ेरेम िारा भगवान् में गिन आभ्यन्तर आसन्वक्त, आराधना-भाव, प्राथाना और आध्यान्विक योग में अनवरत हदव्य नामर्–प से युक्त परमिाा में केन्वित िोते। समस्त िीवन पयान्त मिाा गान्ी के हलए भगवान् िी सवास्व थे। रािनैहतक उपलन्वब्ध भी निीं,ं हकनुतु केवल भगवान् का िी उनके िीवन में आत्यन्वन्तक मूल्य था। विी कि था, विी लक्ष्य था, उनकी खोि का हवषय इतने सुन्दर ढंग से व्यतीत हकये गये उनके समूपूणा िीवन का उदे्देश्य विी परब्रह्म था। यि हदव्य िीवन मिाा गान्ी की सतत खोि थी। वे

कमा ािरा स्विनों ंकी सेवा तथा हदव्य तत्त्व की सेवा करते हिसकी अनुभूहत उन्होंनें सवा हृदयों ंमें हवरािमान परमािा के रूप में की।

स्वकमों का आध्यािीकरण करो

अतएव स्वकमों को आध्यान्विक बनाओ। हदव्य िीवन व्यतीत करने के हलए अपने सभी अध्ययन, विन, िीड़ा आहद को प्रभु के अपाण कर दो। अनुभव करो हक समूपूणा िगत् में विी व्याप्त िै। आपकी सन्तान भगवान् की िी अहभव्यन्वक्त िै, ऐसा अनुभव करो। ऐसे आभ्यन्तर आध्यान्विक भाव से मानवता की सेवा करो। तब आपकी सभी दैहनक हियाएँ आध्यान्विक अभ्यास में रूपान्तररत िो िायेंगी। वे योग में पररणत िो िायेंगी।

प्रत्याि अपने हनत्य कमों के साथ-साथ िी आपको यि आन्तररक सम्पका, हदव्य स्रोत के साथ प्राथाना, आराधना और एकान्त ध्यान िारा योग स्थाहपत हकये रखना िै। यि आपका प्रथम कताव्य िै। हकसी भी कारण से इसकी उपेक्षा निीं ं करनी िाहिए। प्रातः ब्राह्ममुहता में िागो और ध्यान का अभ्यास करो। कहतपय योग-मुिाओं ं का अभ्यास करो-शरीर की उपेक्षा मत करो। थोड़ा प्राणायाम भी करो। धमाग्रिों ं का अध्ययन करो। यि आभ्यन्तर मौन और ध्यान सवााहधक मित्त्वपूणा िै। आध्यान्विक अभ्यास िेतु प्रभातकाल उतना िी मित्त्वपूणा िै। प्रातः एवं सायं, धूहलवेला में कु छ समय के हलए भी ध्यानाभ्यास अतीव मित्त्वपूणा िै।

हविार की पृष्ठभूहम (मानहसक िप), भगवद्-हिन्तन का अभ्यास करो। सावधान-इसकी उपेक्षानिींंकरना।अपनेहदव्यआदशाकाहिन्तनस्वरूपबनो।प्रत्येकव्यन्वक्तकीहकसी-न-हकसी हविार की पृष्ठभूहम िोती िै; हकन्तु प्रायः यि लौहकक, िघन्य (कु न्वत्सत) अथवा भौहतक िोती िै। एक वकील की मानहसक हविारधारा श्रावक, न्याय-सभा अथवा न्याय के हनयमों ं आहद से पूणा िोगी। एक हिहकत्सक के हविारों ं की पृष्ठभूहम अस्पताल, इन्िेक्शिन, रोगी, औषहध, शुल्क आहद से पररपूणा िोगी। दादी माँ अपने पौत्र एवं पुत्रों ं का ध्यान करेगी। हदव्य िीवन के अभ्यासी के हविारों ं की पृष्ठभूहम हदव्य प्रान्वप्त के गररमामय आदशा भगवान्, भितापूणा िीवन और हदव्य नाम से युक्त िोनी िाहिए। हदव्य गुणों ं का आरोपण करो। हनषेधािक गुणों ं का हनराकरण करो। हवश्व के प्रहत, सबके प्रहत अपने मानहसक भावों ं को पररवहतात करो। अपने अमूल्य समय का एक क्षण भी व्यथा न गाँवाओ। भि िीवन, प्रभु, हदव्य हिन्तन के आदशा का हिन्तन और कीतान करो। भगवान् के हलए िीवन यापन करो। अपने हनत्य कमों के समय प्रत्येक व्यन्वक्त तक हिसे भी आप हमलें, हदव्य सन्देश का प्रसारण करो। हकसी हमत्र को हमलने पर इधर-उधर की व्यथा की बातें करने की अपेक्षा उससे प्रश्न करो हक इन हदनों ं वि ध्यान की कौन-सी हवहध का अभ्यास कर रिा िै अथवा कौन-से नवीनतम आध्यान्विक साहित्य का अध्ययन कर रिा िै। यिी आपका वातााालाप िोना िाहिए। आपके सम्बन् में प्रत्येक वसुतु भि और हदव्य िो, उत्कृ ष्ट िो। वृथालाप त्याग दो। उपन्यास पढ़ना छोड़ दो। वृथालाप और उपन्यास आपको मानहसक शान्वन्त प्रदान निीं ं करेंगे। वे आपके मानहसक सन्तुलन को हबगाड़ते िैं। आपके मन्वस्तष्क को अनावश्यक, दुःखद, लौहकक हविारों ं से भर देतेिैं।इनकीअपेक्षाअपनेमन्वस्तष्ककोउन्वच्छरतहदव्यहविारों ंसेपररपूणाकरो।आपकी अन्तरािा हदव्य तेि से उद्दीप्त िो उठे। इस पर पहवत्रता व्याप्त िो िाये।

सवादा स्मरण रखो हक यि संसार दुःख, पीड़ा, ि रा और मृतुयुमय िै और आपका
सवाप्रथम कताव्य िि को पूणा करना भगवद्-साक्षात्कार करना, आिानुभूहत करना िै। केवल इसी
में आप परम शान्वन्त, शाश्वत आनन्द, हनत्य ज्योहत को प्राप्त कर सकते िैं। कमर कसो। स्वयं को
इस हदव्य िीवन में ढालने के हलए उद्यत िो िाओ। व्याविाररक हिज्ञासु बनो। आप अमरत्व प्राप्त करेंगे। आप परम
शान्वन्त एवं हनत्यानन्द का उपभोग करेंगे, इसमें लेशमात्र भी सनेदि निीं।

आपके सवा कृत्यों में, उज्ज्वल भहवष् में, सवासम्पन्नता और परम हदव्यानन्द तथा परम पद
में भगवान् आप पर आरोग्यता, दीघाायु, शान्वन्त, समृन्वद्ध, परम हदव्य आनन्द एवं परम पद की
वृहष्ट करें!

संक्षेप में हदव्य िीवन के मूल तत्त्व

साथउपसंअिबैंस्काँआलहिीमोकेगुरुदेव ने हदव्य िीवन, हदव्य वास औरउनसद्गुणों कासमावेशहकयािैहिन्ें मनुष् को हदव्य िीवन के स्तम्भ स्वरूप स्वयं
में अंकुररतकरनिााहिए।

मूलतत्त्विैं-हदव्यीवान,केनःस्वाथाता, सेवाभाव, पे्रम (मानव- पे्रम और
ईश्वर-पे्रम),हनयहमतध्यान,आभ्यन्तरीवनऔर अन्ततः परमिाा का साक्षात्कार। अतएव हदव्य
िीविन के सम्बन् में गुरुदेव गाते िैं :

सेवा, पे्रम, दान, पडवत्रता, ध्यान, साक्षात्कार ।
भले बनो, भला करो, दयालु बनो।
खोजो, 'मैं कौन हाँ', आत्मज्ञान करो और मोक्ष पाओ ।।
सेवा, पे्रम, दान, पडवत्रता, ध्यान, साक्षात्कार ।
भले बनो, भला करो, दयालु बनो।

हलएहदव्यिीवनिाैहेंसीओंआवागमन के िि, इस सांसाररक
बन्नसेमुन्वक्तकाउपिार,अद्भुतसवारोगि–रऔषहधऔरसवा हिहकत्सा िै। हकन्तु िब आप
औषधग्रिणकरतिैं,तोआिारकेसम्बन्मेंआपकोकहतपयहनयमों का भी पालन करना िोता
िै औरयिैंआिारकेअष्टादशहनयम:

प्रसन्नता, डनयतता, डनरडभमानता, डवमलता,
सरलता, सत्यवाडदता, समडचिता, स्थिरता,
शालीनता, युक्तता, नम्रता व संलग्नता, (अखण्डता)
पूणणता, आयणता, उदारात्मता, दयालुता,
उदारता, पुण्यशीलता ।। इन सबका अभ्यास जो
डनत्य करता, अडचरेण ही प्राप्त करता अमरता ।।

ब्रह्म ही है केवलडनत्यसिा,
अमुक नाम स्वरूपतोहैडमथ्यासिा। धाम होगा
आपकाआत्यस्न्तकडनत्यता ,
देखोगे आप डभन्नतामेंस्वयंएकता ;
डवद्यालय में इसज्ञानकीहैदुलणभता , '
आरण्य संथिान'मेंहीहैसुलभता।।

इन हदव्य गुणों ं का हनत्य अभ्यास करो। वे आपके िीवन को हदव्य बनाने में सियक िोंगें । वे आपके आभ्यन्तर आध्यान्विक िीवन का आधार िोंगें ; क्ोंहंक हबना गुणों ं के आपका िीवन शुष्क िै, गुणों ं के हबना आपका ीविन हनरथाक िै और आपकी हदव्य प्रकृ हत को िीड़ा िेतु उपयुक्त क्ेषेत्र प्रदान निीं ं कर सकता। दृढ़ संकल्प तथा ईश्वर और उसकी शन्वक्त में सियताथा पूणा हनष्ठा िारा िीवन को सवा हनषेधिाक पक्षों ं पर हविय प्राप्त कर एवं समूपूणा व्यन्वक्तत्व को सवागुणों ं का कीड़ा-
स्थल बनाने पर िी आप हनत्यिाा में हदव्य ज्योहत के प्रकाश और (आपके िारा) इसके प्रसरण की पूणा आशा कर सकते िैं। ऐसा हदव्य िीवन वास करो। स्वयं को इन गुणों ं की प्रहतमूहता बनाओ। अपनी हनम्न प्रकृहत को पूणातया संयत करके स्वयं को अन्तरिाा में केन्वित हदव्यता के तिपुंकिेप्रविोतुस्रोतऔरसाधन-रूपबनाओ।ऐसािोहदव्यिीवन!

ईश्वर करे, आप हदव्य िों!ं हदव्यता आपको पे्रेररत करे और आपके सवाकमों में आपका पथ-प्रदशान करे! आपका समस्त िीवन हदव्य िीवन का अलौहकक और उज्ज्वल दृष्टान्त िो! यिी आपसे मेरी हवनती िै। यिी आपसे आकंक्षा िै। मेरे हप्रय हमत्रो, हदव्यतापूणा िो कर िीवन यापन करो। हनि हदव्य प्रकृहत को हवसूमृत करके हिन्ता के भ्रमिाल में स्वयं को हनहक्षप्त करके निीं ं हिओ। अपनी हदव्य प्रकृहत को प्रहतपाहदत करो और परमिाा के उपवन में हवस्मय-हवमुग्ध करने वाले पुष्प, हदव्य सौन्दया को हबखेरते हुए सुन्दर, मनिोर कु सुम, हदव्य सुरहभ, आध्यान्विक सुरहभ बनो! .

भगवान् आप सबको आशीवााद दें! आपकी अन्तरिाा आपको पे्रेररत करे! गुरुदेव हशवानन्द आप पर अपने आशीष की वृहष्ट करें ! भूत और वतामान के पूवी और पाश्चात्य सन्त आपको आश्रय प्रदान करें और आपको हदव्य गौरवमयी प्रकृ हत के साक्षात्कार की ओर अग्रसर करें!

मेरे हप्रय साधको, आपके मध्य रि कर आप सबमें अदृश्य रूप से व्यहष्ट रूप से हवद्यमान परमिाा को इन शब्दों ं िारा पूिा अहपात करने का आपने मुझे सौभाग्य प्रदान हकया, इसके हलए मैं पुनःआपकाआभारीहाँ।सदासंगहठतरिो।संगहठतरिकरसंगहठतरूपसेहविारकरो,
संगहठत िो कर साधना करो, संगठन में कमा करो और संगहठत िो कर कमाक्ेषेत्र में कूि करो। अनुभव करो हक आप एक िैं और इस एकता और हमत्र भाव िारा आपके सम्पका में आने वाले सभी िनों ं को अहनविानीय आशीष प्राप्त िों ं !

प्रभु करे, आप हदव्यता के मिान् के ि बनें! असंख्य िनों ं के हलए आध्यान्विक िागृहत के मिान् कि बनें! प्रीहत, समिय, एकता के कि एवं भातृ भाव तथा ऐक् भाव के ज्वलन्त दृष्टान्त बनें! आने वाले वषों में आप हदव्य िीवन के आनन्द को समस्त हवश्व में सम्प्रसाररत करें!

ॐ

ॐ श्री गणेशाय नमः

ॐ नमो भगवते डशवानन्दाय

इसपुस्तककीअनुवाहदकाश्रीमतीगुलशनसिदेव(अलीगढ़)नेसन्१९६८मेंहदल्ली हवश्वहवद्यालयसे एम.ए.(संसूकृत)कीउपाहधप्राप्तकी।गुरुदेवकीअेितुकीकृपासे कुछ पुस्तकों ंकाअ ाँगरीीसेहिन्दीमाध्यमसेअनुवादकरनेकासुअवसरप्राप्तहुआ।इनके िरि अनुवाहदतकुछपुस्तकों ंकाउल्लेखइसप्रकारिै-'मुन्वक्त-पथ':लेखकश्रीस्वामीहिदानन्दी मिारि, 'अध्यिा की आधारहशलाएँ" : लेखक श्री स्वामी कृष्णानन्द िि मिारि, 'श्रीमद्भगवद्गीता' : लेखक सद्गुरुदेव श्री स्वामी हशवानन्द िि मिारि इत्याहद । श्री स्वामी कृष्णानन्द िीमिारिीाराकीगयीमाण्डूक्योपहनषद्कीव्याख्याकाहिन्दीरूपान्तरओिकल 'हदव्य िीवन'(हिन्दीमाहसकपहत्रका)मेंप्रकाहशतिोरिािै।

हरर ॐ तत्सत्!